

Patarimai gyventojams šalčių atvejais

Kaip apsisaugoti nuo šalčio?

Šalčiai prasideda oro temperatūrai nukritus žemiau 0°C ir žemės dangą nuklojus sniegui. Žiemos periodu vidutinė paros temperatūra svyruoja tarp -3°C ir -10°C. Ji dažniausiai nepakyla aukščiau 5°C ir nenukrenta žemiau -20°C. Tačiau pasitaiko dienų, kai oras atšąla daugiau nei -20°C, o naktimis net iki -30°C. Staiga nukritus oro temperatūrai, padaugėja žmonių, nukentėjusių dėl įvairių nušalimų, bendro kūno sušalimo.

Šalčio aukomis dažniausiai tampa:

- Pagyvenę žmonės, kurių prasta mityba, netinkama apranga bei būsto šildymas;
- Naujagimiai, jei laikomi šaltose patalpose;
- Keliautojai, medžiotojai, žvejai;
- Benamiai, daug alkoholio bei narkotikus vartojantys asmenys.

Vidutinio stiprumo šaltis ir vėjas gali pakenkti labiau nei stiprus šaltis be vėjo. Pučiant stipriam vėjui, šalčio poveikis sustiprėja ir žmonės jaučia daug žemesnę oro temperatūrą nei ji yra iš tikrųjų tuo metu. Todėl prieš išeinant į lauką reikėtų įvertinti vėjo žvarbumo temperatūrą, kuri nusako realiai atviroje vietoje jaučiamą temperatūrą.

Vėjo žvarbumo temperatūros skaičiuotuvą pateiktas

Lietuvos hidrometeorologijos tarnybos prie Aplinkos ministerijos (toliau – Tarnyba) interneto svetainėje http://www.meteo.lt/skaiciuokles.php?s=vejo_zvarb.



Jei oras labai atšąla ir ypač jei pučia stiprus vėjas:

- Be reikalo neikite iš namų, stenkitės likti patalpose. Jei tai neišvengiama, būtinai tinkamai apsirenkite, lauke stenkitės būti kuo trumpiau, nesileiskite į kelionę vienas, pakeliui stebėkite vienas kitą. Ypač tai aktualu vieniškiams gyventojams, kai iki artimiausių gyvenamųjų namų arba gyvenviečių atstumas yra pakankamai didelis. Visada turėkite su savimi degtukų.

- Apsirenkite šiltai ir patogiai. Avalynė, kaip ir drabužiai, turėtų būti laisva – „puse dydžio“ didesnė. Venkite pirštuotų pirštinių, siauros avalynės. Ypač gerai apsaugokite tas vietas, kurios anksčiau jau buvo nušalusios. Venkite sintetinių drabužių, tinkamiausi – iš vilnos, natūralaus šilko, nes jie sulaiko daugiau kūno šilumos. Viršutinis rūbų sluoksnis turėtų būti neperpučiamas vėjo. Stenkitės nesuprakaituoti ir nesuslapti, nes drėgni drabužiai labai greitai atšaldo kūną. Jei jaučiate, kad per šilta, nusiimkite vieną drabužių sluoksnį. Jei drabužiai sušlapo, nedelsdami pakeiskite juos sausais.

- Patartina pakankamai pavalgyti. Maistas turėtų būti kaloringesnis negu šiltuoju laikotarpiu, kad organizmas sugebėtų pagaminti daugiau energijos. Dažnai gerkite arba valgykite ko nors karšto, tai padeda palaikyti kūno temperatūrą.

- Negerkite alkoholio. Pavartojus alkoholio, dėl išsiplėtusių odos kraujagyslių, greičiau prarandama šiluma ir padidėja bendrojo sušalimo rizika. Nepatartina ir rūkyti, nes nikotinas sutrikdo kraujotaką, tuomet gresia greitesnis galūnių nušalimas.

- Neikite į lauką ką tik nusiprausę ar išsimaudę.

- Vakare patepkite atvirus odos plotus riebiu kremu. Esant reikalui, ryte prieš einant į lauką veidą ir rankas pasitepkite riebiu kremu, kurio sudėtyje nėra vandens.
- Prieš išeidami į šaltį, patrinkite rankas, veidą ir ausis.
- Pajutus, kad šąla veidas, darykite grimasas, t.y. mankštinkite veido raumenis.
- Judinkite kojų pirštus batų viduje, mūvėkite šiltas kojines (geriausiai tinka medvilninės ir vilnonės). Senas geras patarimas, ypatingai ekstremaliosios situacijos metu, kai nėra tinkamesnių priemonių, kojas apvynioti laikraščiu, apsimaui polietileninius maišelius ir tik po to apsiauti batus. Tokie „autkojai“ gerai sulaiko šilumą.
- Venkite didelio fizinio krūvio, neatlikinėkite jokių sunkių darbų šaltyje, ypač jei sergate širdies ligomis ar turite padidėjusį kraujospūdį, nes šaltas oras papildomai apkrauna širdį. Jei privalote dirbti lauke, šiltai apsirenkite ir dirbkite lėtai. Prisiminkite, Jūsų kūnas, siekdamas išsaugoti šilumą, dirba labai sunkiai, todėl neverskite jo dirbti dvigubai.
- Jeigu tenka ko nors laukti, šaltyje negalima stovėti ar sėdėti ramiai, stenkitės kuo daugiau judėti, mosuoti rankomis, šokinėti.
- Kol nevėlu, ieškokite pastogės.

Informacijos apie vėjo žvurbumo poveikį, nušalimų pavojų ir rekomendacijas, kaip apsisaugoti, taip pat rasite Tarnybos interneto svetainėje: http://www.meteo.lt/vejo_zvarb_prog.php.

Sušalimas

Veikiant šalčiui organizmas greičiau praranda šilumą, nei ją pagamina, todėl gali sumažėti kūno temperatūra. Ši būklė vadinama hipotermija arba bendru kūno sušalimu. Šiurpulys ar drebulys – pirmasis ženklas, kad kūnas praranda šilumą ir gali sušalti. Tokiu atveju reikia kuo greičiau grįžti į patalpas.

Bendrasis kūno sušalimas – tai kūno temperatūros sumažėjimas (mažiau kaip +35°C) ilgai veikiant šaldantiems aplinkos veiksniams (šalčiui, vėjui, ilgą laiką būnant vėsiam vandenyje). Žmogui ilgai būnant šaltoje aplinkoje, organizmas nesugeba palaikyti įprastos kūno temperatūros. Krentant kūno temperatūrai, žmogus tampa viskam abejingas, mieguistas, sustingęs, nes esant sumažėjusiai kūno temperatūrai yra veikiamos smegenys ir žmogus nebegali aiškiai mąstyti bei gerai judėti. Tai ypač pavojinga, nes nukentėjęs asmuo nesuvokia kas vyksta ir negali priimti adekvačių sprendimų, pvz. sušalę žmonės dažnai nusprendžia pailsėti prisėdami ar priguldami lauke. Jų širdies veikla ir kvėpavimas sulėtėja. Sutrikus sąmonei ir kūno temperatūrai nukritus žemiau +30°C, žmogus gali mirti.

Pirmoji pagalba sušalus:

- Neškite nukentėjusįjį į kambario temperatūros patalpą;
- Nurenkite;
- Pamatuokite kūno temperatūrą, jei ji žemesnė nei 35°C, nedelsdami kvieskite greitąją pagalbą;
- Pirmiausiai sušildykite centrinę kūno dalį – krūtinę, kaklą, galvą, kirkšnis. Nukentėjusįjį galima šildyti vonioje. Paguldykite į +20°C vandens vonią. Per 10–30 min. vandens temperatūrą kelkite iki +37°C. Jei vonios nėra, dėkite šiltus kompresus ant viso kūno (sudrėkinta drungname vandenyje atklodė ar tvarsčiai keičiama kas 2-3 min.). Ypač gerai sušildo kito, nesušalusio žmogaus, kūno šilumą. Po to nukentėjusįjį užklodite šilta sausa antklode;

- Jei nukentėjusysis sąmoningas ar sąmonę atgavo, duokite gerti šiltų, saldžių gėrimų;
- Jei būklė negerėja, kuo greičiau vežkite į gydymo įstaigą.

Žinotina:

Jei nukentėjusysis yra sušalęs ir nušalęs, pirmiausiai teikite pagalbą kaip sušalusiam.

Nušalimas

Nušalimas – tai audinių pakenkimas veikiant žemai temperatūrai. Jis priklauso nuo aplinkos temperatūros, drėgmės, vėjuotumo, laiko. Kūną veikiant šalčiui, siaurėja kraujagyslės, blogėja audinių mityba.

Dažniausiai nušala drabužiais neapdengtos kūno vietos: ausys, nosis, skruostai. Neretai nušala ir tos kūno vietos, kurių dėl netinkamos aprangos būna sutrikusi kraujotaka – kojų ir rankų pirštai, pėdos. Nušalusi vieta praranda jautrumą, pakinta jos spalva.

Pirmoji pagalba nušalus:

- Kuo greičiau stenkitės patekti į šiltas patalpas;
- Nušalusią kūno dalį atšildykite įmerkdami pažeistą kūno vietą į kambario temperatūros vandenį arba dėkite kambario temperatūros tvarsčius ant nušalusios kūno dalių (pakanka 20–30 minučių). Jei žmogus nušalo galūnes, nepamirškite nuimti žiedus ar laikrodžius, kadangi atšildant nušalusias galūnes, jos tinsta ir papuošalus gali būti sunku numauti;
- Duokite gerti šiltų ir saldžių gėrimų;
- Nedaug nušalus, kai arti nėra šiltų patalpų, veidą, nosį, ausis galima šildyti delnais;
- Galima šildyti nušalusią kūno dalį prigludžiant ją prie šiltos kūno dalies, pvz. pažasties;
- Atšildymą galima užbaigti, kai nušalusios kūno dalių oda suminkštėja ir grįžta jutimai;
- Jei nušalusi vieta neatgauna jautrumo, kvieskite greitąją medicinos pagalbą.

Žinotina:

Nušalusios kūno vietų netrinkite (ypač sniegu), nes tai gali padidinti audinių pažeidimus. Jei šildant atsiranda pūslių, nustokite šildyti. Nušalusią vietą uždenkite steriliu tvarsčiu ir sutvarstykite. Sutvarstytą kūno dalį (jeigu tai įmanoma) susukite į minkštą, storą audinį (pvz., antklodę, megztinį). Malšinkite skausmą. Skubiai vežkite nukentėjusį į artimiausią gydymo įstaigą.

Draudžiama nušalusias vietas šildyti tiesiogine šiluma (glausti prie radiatorių, guminių šildyklių, merkti į karštą vandenį, šildyti naudojant plaukų džiovintuvą ir pan.), kadangi pažeistos vietos yra nejautrios ir gali lengvai nudegti.

Informaciją parengė

Sveikatos apsaugos ministerijos Ekstremalių sveikatai situacijų centras

Tel. (8 5) 261 98 88

Faks. (8 5) 231 4436 (darbo metu)

(8 5) 262 1962 (ne darbo metu)

El.p.: essc_bud@sam.lt; www.essc.sam.lt