

Patarimai gyventojams didelių šalčių atvejais

Kaip apsisaugoti nuo šalčio?

Esant globaliam klimato atšilimui, Lietuvos gyventojai yra primiršę rūsčias žiemas, tačiau kiekvienais metais sausio – vasario mėnesiais vis dar pasitaiko keletas dienų, kai temperatūra nukrenta iki -30°C ir žemiau. Pučiant stipriam vėjui, šalčio poveikis sustiprėja ir žmonės jaučia daug žemesnę oro temperatūrą nei ji yra iš tikrųjų. Vidutinio stiprumo šaltis ir vėjas gali pakenkti labiau nei stiprus šaltis be vėjo.

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 liečia vienkiemių gyventojus, kai iki artimiausių gyvenamųjų namų arba gyvenviečių atstumas yra pakankamai didelis. Visada paimkite su savimi degtukų.



- Apsirenkite šiltai ir patogiai. Avalynė, kaip ir drabužiai, turėtų būti laisva – „puse numerio“ per didelė. Venkite pirštuotų pirštinių, siauros avalynės. Ypač gerai apsaugokite tas vietas, kurios kažkada jau buvo nušalusios. Venkite sintetinių drabužių, tinkamiausi – iš vilnos, šilko, nes jie sulaiko daugiau kūno šilumos. Viršutinis rūbų sluoksnis turėtų būti neperpučiamas vėjo. Stenkitės nesuprakaituoti ir nesušlapti, 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 šiltu 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, o tai gresia greitesniu galūnių nušalimu.

- Neikite į lauką ką tik nusiprausę ar išsimaudę.
- Vakare patepkite atvirus odos plotus riebiu kremu. Esant reikalui ir 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, jei nėra tinkamesnių priemonių, kojas galima

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 nevēlu, ieškokite pastogės.

Šalčio aukomis dažniausiai tampa:

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

Sušalimas

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

Bendras kūno sušalimas – tai kūno temperatūros sumažėjimas (mažiau kaip $+35^{\circ}\text{C}$) 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 $+30^{\circ}\text{C}$, žmogus gali mirti.

Pirmoji pagalba sušalus:

- Neškite nukentėjusį 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. Nukentėjusį galima šildyti vonioje. Paguldykite į $+20^{\circ}\text{C}$ vandens vonią. Per 10-30 min. vandens temperatūrą kelkite iki $+37^{\circ}\text{C}$. Jei vonios nėra, dėkite šiltus kompresus ant viso kūno (sudrėkinta

drungname vandenyje antklodė ar tvarsčiai keičiama kas 2-3 min.). Ypač gerai sušildo kito, nesušalusio žmogaus, kūno šiluma. Po to nukentėjusį užklokite 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 nepridengtos 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 jų 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 nušalusią 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 priglausdami prie šiltos kūno dalies, pvz. pažasties;
- Atšildymą galima užbaigti, kai nušalusią kūno dalių oda suminkštėja ir grįžta jutimais;
- Jei nušalusi vieta neatgauna jautrumo, kvieskite greitąją medicinos pagalbą.

Žinotina:

Nušalusią kūno vietą 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.