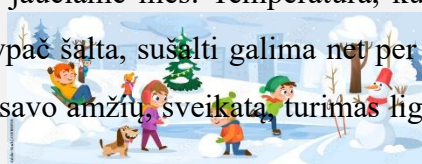


Atmintinė kaip elgtis, bei tinkamai rengtis žiema



Žiema – ne tik džiaugsmas akims, malonios pramogos, bet ir rimti išbandymai mūsų saugumui. Šaltis, ledas, vėjas kasmet tampa traumų ir sušalimų priežastimi, ypač tuomet, kai kasdienis skubėjimas nustelbia atsargumą. Slidūs šaligatviai, nepritaikyta avalynė ar netinkama apranga gali akimirksniu paversti įprastą kelionę pavojinga situacija. Todėl žiemą ypač svarbu žinoti, kaip tinkamai pasirūpinti savo saugumu: kaip išvengti paslydimų ir kritimų, kaip apsisaugoti nuo šalčio bei vėjo, kokių paprastų, bet veiksmingų priemonių imtis kasdien.

Priimant sprendimą eiti su vaiku į lauką ar ne, tinkamai įvertinkite oro temperatūrą: šiuo atveju svarbu, ne tai ką rodo termometras, o kokią temperatūrą jaučiame mes. Temperatūra, kurią jaučiame yra vadinama juntamąja temperatūra. Kai lauke ypač šalta, susalti galima net per 10 minučių. Todėl žmonės, prieš eidami į lauką, turi įvertinti savo amžių, sveikatą, turimas ligas, pajėgumus ir pasvarstyti, ar tikrai būtina eiti.



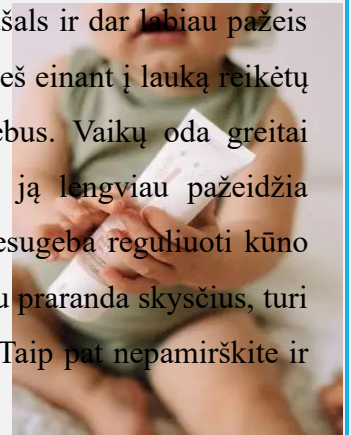
Kaip rengti vaiką žiemą?

- Vaiką renkite vienu papildomu sluoksniu. Tai gana universali taisyklė: kad vaikas nesusaltų, renkite jį vienu sluoksniu daugiau nei rengiatės patys. Žiemą tikrai reikės bent trijų: pirmojo apatinio, antrojo šildančio ir trečiojo apsaugančio nuo drėgmės ir vėjo.
- Apatiniai drabužiai žiemą. Pramogoms lauke geriausiai tinka prakaitą sugeriantys ir paskirstantys audiniai (merino vilna, sintetiniai audiniai). Medvilnė spaudžiant šaltukui nėra geriausias pasirinkimas: dūkdamas vaikas sukaista, o sudrėkusi medvilnė laiko drėgmę savyje ir traukia šaltį.
- Lauko drabužiai žiemai. Tinkamiausi vaikui - pūkiniai kombinezonai, striukės, sniego kelnės. Dėl pūkinio užpildo jie yra palyginti lengvi, bet šilti, leidžia vaikui laisvai judėti. Šių drabužių išorinis sluoksnis taip pat pritaikytas lauko pramogoms, nes yra atsparus drėgmei.
- Pirštinės, šalikai ir kepurės. Pirštinės geriau tiks kumštinės: neatskirti pirštukai geriau išlaiko šilumą. Kepurė, ypač vaikams, yra būtina. Iš praktinės pusės rekomenduotina atkreipti dėmesį – kepurės taip pat gali būti neperšlampamos ir neperpučiamos vėjo, tuo pačiu kepurė gali būti kombinuota kartu su šaliku – t. y. gobtuvas–balaklava. Ypatingai šaltu oru kepurės rekomenduojama taip pat sluoksniuoti, čia puikiai gali pasitarnauti taip vadinami pošalmiai. Nors šalikai visada buvo labai madingi, tačiau vargu ar vaikams tai pats saugiausias ir patogiausias pasirinkimas. Gal kur kas patogiau būtų išbandyti šaliką-apykaklę ar kaklo blauzdinę – šie gerai šildo kaklą, paprastai pasiūti iš švelnaus multino ir lengvai užmaunami arba užsegami su velcro užsegimu.
- Batai. Svarbu, kad būtų tinkamo dydžio, storapadžiai ir gerai saugotų nuo drėgmės: sušlapę kojas vaikas gali labai greitai peršalti. Grįžus namo būtina gerai išdžiovinti ir batų vidų: net vandeniui atsparių batų vidus nuo kūno skleidžiamos šilumos šiek tiek sudrėksta.



Kaip prižiūrėti vaikučių odą, kai einame lauką?

Jei renkatės kremą, kurį naudosite prieš einant į lauką, atminkite svarbią taisyklę: tokio kremo sudėtyje neturi būti vandens, nes minusinėje temperatūroje vanduo sušals ir dar labiau pažeis vaiko odą. Venkite kvapių ar turinčių alkoholio produktų. Kremą prieš einant į lauką reikėtų užtepti 15-20 minučių iki išeinant pro duris. Kremas turi būti riebus. Vaikų oda greitai pažeidžiama, nes ji daug plonesnė nei suaugusio žmogaus, todėl ją lengviau pažeidžia temperatūriniai, fiziniai, cheminiai ir kiti veiksniai. Vaiko oda dar nesugeba reguliuoti kūno temperatūros, kaip tai daro suaugusio žmogaus oda. Vaiko oda greičiau praranda skysčius, turi daug mažiau riebalinių liaukų, todėl daug greičiau praranda drėgmę. Taip pat nepamirškite ir lūpų. Lūpas patepkite vazelinu, ypač jei jos linkusios skilinėti.



Ką daryti, jei vaikas nušalo galūnes?

- Jei vaikas nušalo galūnes ar tiesiog sušalo kuo greičiau grįžkite į šiltą patalpą, perrenkite sausais, šiltais drabužiais. **Jokiu būdu netrinkite vaiko odos – taip rizikuojate dar labiau pažeisti šalčio paveiktus audinius.** Nenaudokite jokių šildančių prietaisų - nušalusios vietos paprastai būna nejautrios (taip pat nejaučia ir karščio), todėl yra tikimybė nusideginti. Verčiau priglauskite sušalusias vaiko rankutes prie savo šilto kūno, užmaukite ant radiatoriaus pašildytus drabužėlius, kojines ar pirštines. Galima pakišti rankas (kojas) po drungnu vandeniu, tik jokia būdu ne karštu! Optimali tokiam atvejui vandens temperatūra yra +35-40°C.
- **Jei vaiko galūnės atrodo neįprastai (balkšvos, gelsvos spalvos, it vaškinės), jei vaikas jų nejaučia ar negali pajudinti, jei randasi pūslelių ar jos pradeda tinti, būtina kuo skubiau kreiptis į gydytojus.**

Jeigu jau einate į lauką, labai svarbu tinkama apranga, ne tik kai spaudžia stiprus šaltis, bet ir tuomet, kai drėgna, vėjuota. Vidutinio stiprumo vėjas ir šaltis gali pakenkti labiau nei stiprus šaltis be vėjo. Ne veltui sakoma, kad nėra blogo oro, yra tik netinkama apranga, todėl reikia avėti šiltus laisvus batus, laisvas pirštines, kad galūnės nebūtų suspaustos, drabužius rengtis pagal sezoniškumą, sluoksniuojant, taip kūnui šilčiau, šaltis neprasiskverbia. Nuo šalčio dažnai nukenčia kojų ar rankų pirštai, pėdos. Esant dideliems šalčiams kyla pavojus nušalti drabužiais neapdengtas kūno vietas: ausis, nosį, skruostus. Šaltyje taip pat negalima ramiai stovėti ar sėdėti, stenkitės kuo daugiau judėti, mosuoti rankomis, šokinėti.



Literatūra:

1. <https://www.higienosinstitutas.lt/naujienos/ziemos-pramogos-smagiai-leisti-laika-ir-islikti-saugiems/>

2. <https://gydyk.lt/patarimai/ar-galima-vesti-vaika-i-lauka>
3. https://www.sportas-ir-sveikata/kaip-elgtis-per-salciaus#google_vignette

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Donata Šimkutė,
donata.simkute@sveikatos-biuras.lt, +37067684602