



- kojines (geriausia – dvi poras: medvilnines arba vilnones).
- Valgykite kaloringesnį maistą negu vasarą ir nesilaikykite dietų. Dažnai gerkite ar valgykite ką nors karšto, tai padeda palaikyti kūno temperatūrą.
  - Negerkite alkoholio – jis plečia kraujagysles ir taip greičiau prarandama šiluma, tad padidėja rizika sušalti. Nepatartina ir rūkyti, nes nikotinas sutrikdo kraujotaką, o tai gali lemti greitesnį galūnių nušalimą.
  - Vakare patepkite veidą ir rankas riebiu kremu. Esant reikalui ir ryte prieš eidami į lauką veidą ir rankas pasitepkite riebiu kremu, kurio sudėtyje nėra vandens.
  - Prieš išeidami į šaltį, patrinkite rankas, veidą ir ausis.
  - Pajutę, kad šąla veidas, darykite grimasas (mankštinkite veido raumenis).
  - Šaltyje nedirbkite sunkių darbų ir venkite didelio fizinio krūvio, ypač jei sergate širdies ligomis ar turite padidėjusį kraujospūdį. Jei reikia dirbti lauke, privalote šiltai apsirengti.
  - Šaltyje negalima ramiai stovėti ar sėdėti, stenkitės kuo daugiau judėti, mosuoti rankomis, šokinėti.
  - Lauke stenkitės būti kuo trumpiau, nesileiskite į kelionę vienas.



# NUŠALIMO PAVOJAI IR KAIP APSISAUGOTI



Nušalimas atsiranda dėl šalčio poveikio. Jis priklauso nuo aplinkos temperatūros, drėgmės, vėjuotumo, laiko, kurį žmogus praleidžia šaltyje. Dažniausiai nušalima, jeigu oras yra šaltas, drėgnas ir vėjuotas. Nušalimas – tai odos audinių pažeidimas žema temperatūra, kuri sukelia kraujagyslių spazmus. Dėl nušalimo pakinta kraujagyslių sienelės ir sutrinka audinių mityba.

Dažniausiai nušąla skruostai, nosis, ausys, smakras, kaktas, riešai, rankos ir pėdos. Paprastas būdas išvengti rankų šalimo – reikia sukti ranką ties alkūne ar dar geriau iš peties. Tada kraujas iškart pajudės pirštų galiukų link. Pakaks kelių energingų judesių, kad į ranką pritekėtų kraujo ir sušalę pirštai paraustų bei sušiltų. Kojoms šis metodas irgi tinka, tik reikia, kad būtų kur atsistoti. Tada kojas reikia pakelti ir energingai pakilnoti – padaryti keletą „žirklių“ judesių, nuo kurių kojos gan greitai sušyla. Atliekant šiuos pratimus esant galimybei pirštines ir batus geriau nusimauti. Tada galūnes galima judinti greičiau, tad jos greičiau sušils.

Nušalimas gali pažeisti odą (paviršinis) arba gilesnius audinius (gilus). Gilus nušalimas – labai rimtas pažeidimas ir tik tinkama pirmoji pagalba padės išvengti rankų ir kojų pirštų, plaštakų, pėdų ar jų dalių netekimo. Paprastai nušalimo galima išvengti – tereikia laikytis keleto paprastų taisyklių.

#### **Pagrindinės nušalimo priežastys:**

- temperatūra, drėgmė, krituliai, vėjas ir ypač drėgni drabužiai padidina sušalimo tikimybę;
- jeigu žmogus priverstas nejudėti tam tikrą laiką (pavyzdžiui, važiuoja nešildoma arba atvira transporto priemone);
- jeigu liečiasi prie žemės (guli, sėdi, šliaužia ir pan.);
- jeigu turi išbūti šaltyje kelias dienas ir neturi galimybės sušilti;

- jeigu negauna pakankamai maisto ir nepailsi;
- daug greičiau nušąla žmonės, kurie serga širdies ir kraujagyslių ligomis, diabetu, vartoja tam tikrus vaistus, yra vyresnio amžiaus, vilki plonus drabužius, yra pavargę, išsekę, neblaivūs ar apsvaigę.

#### **Nušalimo požymiai:**

- kurios nors kūno dalies nejautrumas (sustingimas);
- staigus odos pabalimas, virpėjimas;
- odos paraudimas (šviesiaodžių) arba papilkėjimas (tamsiaodžių);
- pūslės;
- tinimas arba jautrumas;
- pažeistų vietų nejautrumas skausmui;
- išbalusi, pageltusi, vašką primenanti oda;
- kietai sušalę audiniai.

### **PIRMOJI PAGALBA**

- šildykite pažeistą vietą spausdami delnu, laikykite pažastyse arba priglaudę prie kitų šiltų kūno vietų;
- ant veido, ausų, nosies uždėkite paties nukentėjusiojo arba kito žmogaus delnus;
- jei nušalo rankos, atsekite nukentėjusiojo megztinį ir jo rankas priglauskite prie kūno, po to užsekite megztinį, kad jis neprarastų šilumos;
- jei nušalo pėdos, nuaukite nukentėjusiojo batus ir kojines, jo pėdas padėkite ant kito asmens kūno;
- atlaisvinkite arba nuvilkite veržiančius drabužius ir nuimkite bet kokius papuošalus;
- uždengkite nukentėjusįjį apklotu ar kitokia sausa medžiaga; kuo daugiau mankštinkite jį, tačiau stenkitės, kad pažeistų vietų nepažeistumėte dar labiau;
- pamerkite nušalusią kūno dalį į kambario temperatūros vandenį, nukentėjusiajam duokite gerti karštos arbatos ar kavos;

- atsargiai nusauskite ir uždėkite tvarstį;
- organizuokite gabenimą į gydymo įstaigą.

### **PAVOJAI:**

Gilus nušalimas yra labai rimtas pažeidimas ir tik laiku suteikta pirmoji pagalba ir tinkamas gydymas padės išsaugoti nušalusias kūno dalis

#### **Negalima:**

- šildyti nušalusios kūno dalies masažuojant;
- laikyti nušalusios kūno dalies arti atviros ugnies, nes būdama nejautri ji gali nudegti;
- trinti pažeistą vietą sniegu ar mirkyti šaltame vandenyje;
- tepti tepalu, duoti gerti alkoholio arba rūkyti, nes tai mažina kūno atsparumą šalčiui.

### **Kaip elgtis, jei lauke labai šąla ir pučia stiprus vėjas?**

- Svarbiausia – šiltai ir patogiai apsirenkite. Ir suaugusieji, ir vaikai turėtų mūvėti ausis dengiančią kepurę, ryšėti šaliką (šis turi dengti burną). Venkite pirštuotų pirštinių (geriau kumštines). Stenkitės itin gerai apsaugoti tas vietas, kurios kažkada jau buvo nušalusios. Geriausi drabužiai – ne sintetiniai, o iš vilnos ar šilko. Viršutinis drabužių sluoksnis turėtų būti neperpučiamas vėjo. Stenkitės nesuprakaituoti ir nesuslapti, nes drėgni drabužiai labai greitai atšaldo kūną – tokius būtina kuo greičiau pakeisti sausais. Taip pat neikite į lauką ką tik nusiprausę ar išsimaudę. Jei jaučiate, kad per šiltą, nusivilkite vieną drabužių sluoksnį.
- Avalynė, kaip ir drabužiai, turi būti laisva, jokių būdu nespausti.
- Judinkite kojų pirštus batų viduje, mūvėkite šiltas