



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

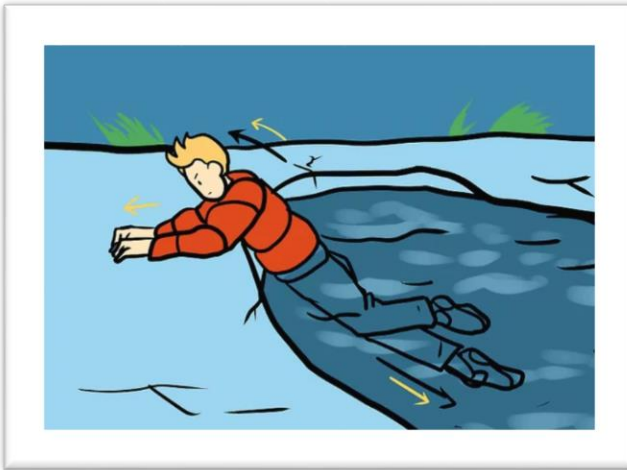
Žiemos pavojai

Sulaukę žiemos, sniego ir ledo nemažai žmonių mėgsta leisti laiką gamtoje – važinėja rogutėmis, slidinėja, čiuožinėja ant užšalusių vandens telkinių. Be gryo oro, mankštos, geros nuotaikos užtaiso, žiemos pramogose slypi nemažai pavojų. Apie juos reikia žinoti ir stengtis jų išvengti patiems bei apsaugoti nuo jų savo artimuosius. Vienas iš pavojų – užšalusių vandens telkinių ledas.

LEDAS GALI BŪTI KLASTINGAS IR PAVOJINGAS, TODĖL REIKIA BŪTI YPAČ BUDRIEMS IR ATSARGIEMS!

Patarimai, kaip elgtis įlūžus ledui

- ☼ Negalima pasiduoti panikai, karštligiškai kabintis už ledo krašto, nes jis lūžta, todėl galima greitai prarasti jėgas.
- ☼ Reikia bandyti „užplaukti ant ledo“ laikantis ant vandens paviršiaus, iriantis kojomis.
- ☼ Reikėtų pasistengti nusiauti sunkius ir slidžius batus. Drabužių nusivilkti nereikia – jie apsaugo kūną nuo šalto vandens ir ledo.
- ☼ Reikia iš lėto ropštis ant ledo pirmiausia plačiai ištiestomis rankomis ir krūtine, po to kojomis viena po kitos.
- ☼ Užlipus ant ledo būtina kuo plačiau paskirstyti savo kūno svorį, atsargiai nusiridenti kuo toliau nuo eketės, šliaužti į tą kranto pusę, iš kurios atėjote. Ant kojų galima stotis tik išlipus ant kranto.
- ☼ Išlipus ant kranto reikia kuo greičiau ieškotis pagalbos: bėgti prie žmonių, kurie galėtų jums pasirūpinti – padėtų persirengti sausais drabužiais, sušilti, duotų išgerti arbatos, iškvieštų pagalbą.
- ☼ Patarimai, kaip elgtis pastebėjus įlūžusį ir skęstantį žmogų



Pirmiausia būtina įvertinti situaciją ir nerizikuoti savo gyvybe, tada imtis toliau išvardytų veiksmų.

- ☼ Nuraminti skęstantįjį sakant, kad jį matote ir skubate jam į pagalbą.
- ☼ Nedelsiant paskambinti bendruoju skubiosios pagalbos tarnybų telefono numeriu 112, trumpai ir aiškiai nupasakoti situaciją.
- ☼ Pasikviesti į pagalbą aplinkinius, pasiskirstyti pareigomis.





SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Žiemos pavojai

- ☼ Neduoti skęstančiajam rankos, nes galima įlūžti pačiam, nesiartinti prie eketės krašto arčiau kaip 10 m atstumu.
- ☼ Paduoti skęstančiajam šaką, slidę, ar panašų tvirtą daiktą, tvirtai į virvę surištus šalikus, drabužius, numesti plūduriuojantį daiktą (tam tinka netgi tuščias plastikinis butelis), į kuri nelaimėlis galėtų įsitverti ir ilgiau išsilaikyti vandens paviršiuje.
- ☼ Jeigu neįmanoma saugiai pasiekti įlūžusio asmens, negalima rizikuoti savo gyvybe, geriau raminti nukentėjusį ir pasirūpinti, kad kuo greičiau atvyktų gelbėjimo tarnybos.

Saugaus elgesio ANT LEDO taisyklės

Elgesio ant ledo taisyklės:

- Tvirtas ledo storis vienam asmeniui yra nuo 7 cm ir daugiau
- Tvirtas ledo storis dviem asmenims yra nuo 12 cm ir daugiau
- Negaliukite vaikų ant ledo be priežiūros
- Aplėnikite vietą, užneštas sniegu
- Atsikiukite – prie kranto ledo visada plonesnis
- Eidamas grupėje, laikykis atstumo ne mažiau 5 m
- Nelėskite su savimi lazda ir tikrininkite ja ledo tvirtumą
- Jūde po ledu, stenkitės ropliu (ta) pusę li kurios atėjote
- Ant ledo užsikite plačiai ištiesę rankas
- Nebandykite likart stoti, tai darykite tik pasiekęs krantą
- Jei jus įmogui, skambinkite 112
- Jei tuomet ištiesk pagalbą, lenta, virvę ar kitą
- Pavojinga kūrėti laužą ir groti daug dūšių šalin
- Žvejams būtina turėti virvę su suomeliu
- Žvejams būtina turėti gelbėjimo priemonę ir raidegus

Saugaus ledo storis

< 7 SM	> 10 SM	> 12 SM	> 25 SM	> 35 SM
PLONESNIS NEI 7 CM LEDAS YRA PAVOJINGAS!	POLE DINĖ ŽUKLĖ	VAŽIAVIMAS SNIEGA EIGIU	VAŽIAVIMAS LENGVUOJU AUTOMOBILIU	VAŽIAVIMAS VISUREIGIAIS, PIKAPIAIS IR KROVININIAIS AUTOMOBILIAIS

Lietuvos Respublikos priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas rekomenduoja: prieš einant ant ledo – įsitikinkite, ar jis yra stiprus!

Šiuo metų laiku itin dažnai paslystama ir griūvama, todėl netrūksta traumų. Dažniausiai pasitaikančios – kaulų išnirimai, sumušimai, taip pat dažni kaulų lūžiai, sąnarių patempimai ar raiščių plyšimai. Esant lengvai trauma (pasitempus raiščius ar susimušus) galima gydytis namų sąlygomis, tačiau įtarus lūžį, raiščių plyšimą ar išnirus kaulams būtina kreiptis į medikus. Slidūs šaligatviai, laiptai, netinkama avalynė, oro sąlygos ir neatsargus elgesys dažnai gali baigtis sumušimais, galvos sutrenkimu, ar net kaulų lūžiais. Sumažinti įvairių traumų riziką padeda atsargumas.

☼ Svarbu tinkama avalynė, labai atsargiai lipti ir nultipti laiptais, stebėti kur takeliai yra pabarstyti smėliu, būti atsargiems įėjus į įstaigą, nes prie batų prilipęs sniegas, sudaro slidų tirpstančio sniego sluoksnį.

☼ Eiti mažesniais žingsneliais.

☼ Pramogaudami ant sniego ar ledo.

Žiemos pavojai

☼ Eidami prie pastatų, atkreipti dėmesį ar pastogėje nekaba varvekliai.

🔊 **Svarbiausia taisyklė:** niekada einant slidžiu keliu nelaikyti rankų kišenėse – tai trukdo išlaikyti koordinaciją, o griūvant – amortizuoti smūgį. Mokiniai mokėsi, kaip suteikti pirmąją pagalbą įvykus traumai (sumušimams, lūžiams, nušalimams), kokia turėtų būti apranga žiemos metu.



Važinėjimas rogutėmis yra smagi žiemos pramoga, kuria gali mėgautis įvairaus amžiaus vaikai. Netoliese esančios kalvos ar šlaito radimas ir nusileidimas rogutėmis ar kitomis priemonėmis gali suteikti didžiulį džiaugsmą. Svarbu užtikrinti, kad kalnelis nusileidimui būtų saugus, be kliūčių ar pavojų.

Nepavykus išvengti traumos, svarbu kuo greičiau gauti arba suteikti pirmąją pagalbą:

Sumušimas (kaulų ir sąnarių padėtis įprastinė, jaučiamas stiprus ar vidutinio stiprumo skausmas, vieta paraudusi, po kiek laiko gali atsirasti mėlynė) – sumuštą vietą patartina iškart šaldyti ledu ar sniegu (įvyniojus į audinį, kad nenušaltų oda). Kol nepraeis skausmas, vengti stipresnio fizinio krūvio sužalotai kūno vietai.

Nubrozdinimas, žaizda – šaldyti vietą aplink sužalojimą. Žaizdą sutvarstyti.

Raiščių, sausgyslių patempimas – pirmąsias paras tik šaldyti. Negalima šildyti! Sužeistą vietą būtina sutvarstyti, kad mažiau judėtų ir sukeltų kuo mažiau skausmo, netintų.

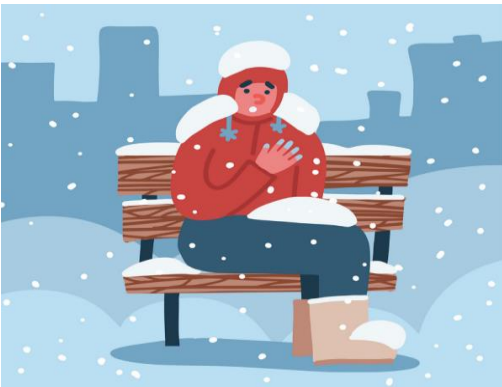
Lūžis ar išnirimas (stiprus skausmas, pakitusi sąnario, kaulų struktūra ar padėti, tinimas, kraujosruvos) – jei greitoji medicininė pagalba yra pakeliui, žmogaus geriau neliesti, neleisti jam judėti, o galūnės imobilizuoti nereikia.

Pastaba: nekelkite lūžusios galūnės, jei keliant nukentėjusiajam skauda. Venkite judesių ar bet kokio aktyvumo, kuris sukeltų skausmą. Padėkite nukentėjusiam žmogui surasti patogią kūno padėtį. Stebėkite sąmonę, kvėpavimą. Jei įtariate, kad gali būti sužalota galva, kaklas ar nugara, nejudinkite nukentėjusiojo.





Žiemos pavojai



Nušalimas – tai odos audinių pažeidimas žema temperatūra, kuri sukelia kraujagyslių spazmus. Dažniausiai nušąla skruostai, nosis, ausys, smakras, kaktas, riešai, rankos ir pėdos. Nušalimų galima išvengti tinkamai pasirūpinus savimi ir savo artimaisiais. Jei lauke šalta ir pučia stiprus vėjas, svarbiausia šiltai ir patogiai apsirengti. Ir vaikai, ir suaugusieji turėtų nešioti ausis dengiančią kepurę, ryšėti šaliką, mūvėti pirštines (geriausia – kumštines). Labai svarbu gerai apsaugoti tas vietas, kurios jau kažkada buvo nušalę. Viršutinis drabužių sluoksnis turėtų būti neperpučiamas. Jei drabužiai sušlampa, juos būtina kuo greičiau pasikeisti, nes drėgni drabužiai labai greitai atšaldo kūną. Avalynė, kaip ir drabužiai, turi būti laisva ir nespausti.

Pirmoji pagalba nuožvarbų atveju:

1. palaikyti pažeistą vietą prie savo kūno kelias minutes, kad apšiltų;
2. šildyti pažeistą kūno dalį stipriai spaudžiant rankomis arba glaudžiant prie savo kūno;
3. netrinti ir nemasažuoti, o spaudyti, maigyti.

Pirmoji pagalba pėdų nušalimo atveju:

1. nuvilkti spaudžiančius drabužius, nuauti batus, nuimti spaudžiančius dalykus;
2. šildyti pažeistas kūno dalis rankomis;
3. jei yra galimybė pervilkti sausais laisvais drabužiais, apkloti šiltais apklotais;
4. kuo greičiau organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.

Pirmoji pagalba nušalimo atveju:

1. šildyti pažeistas kūno dalis rankomis;
2. ant veido ausų ir nosies uždėti rankas paties nukentėjusiojo;
3. jei nušalo rankos, atsegti megztinį ir nukentėjusiojo rankas priglausti prie kūno, po to užsegti, kad neprarastų kūno šilumos;
4. atlaisvinti arba nuvilkti veržiančius drabužius;
5. apkloti, masažuoti, mankštinti;
6. galima pamerkti nušalusią kūno dalį į 38–40 laipsnių vandenį;
7. pakelti pažeistas kūno dalis, kad sumažėtų tinimas;
8. organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.

Mėgaukimės žiemos džiaugsmiais, tačiau nepamirškime tykančių pavojų!

Informacijos šaltiniai:

<https://new.meteo.lt/dabar/vandens-telkiniai/>

<https://pagd.lrv.lt/lt/statistika/gaisru-ir-gelbejimo-darbu-statistika/2023-m/>

[https://www.hi.lt/uploads/Sveikatos%20stiprinimo%20centras/Programos%20ir%20projektai/Metodines rekomendacijos vaiku s.pdf](https://www.hi.lt/uploads/Sveikatos%20stiprinimo%20centras/Programos%20ir%20projektai/Metodines_rekomendacijos_vaiku_s.pdf)



Parengė Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro Visuomenės sveikatos specialistė Sabina Stugienė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje. El. p. sabina.stugiene@sveikatos-biuras.lt, Tel.: 067250587