



# KELETAS PATARIMŲ, KAIP SUTEIKTI PIRMAJĄ PAGALBĄ IŠTIKUS SAULĖS ARBA ŠILUMOS SMŪGIUI

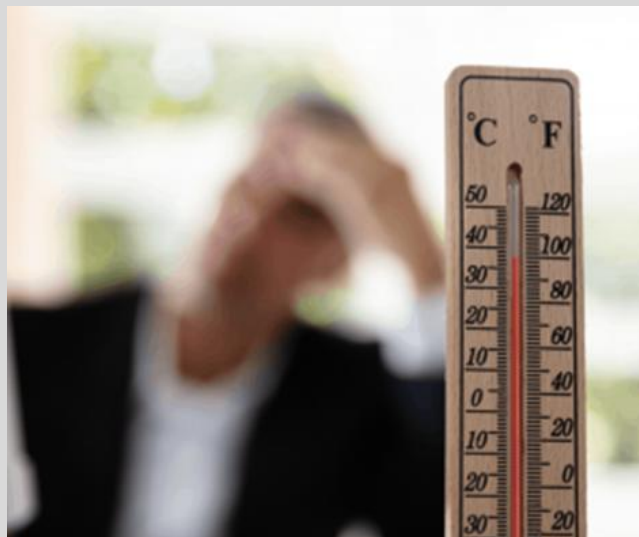
Vasaros metu, kai oro temperatūra kyla, didėja rizika vaikams patirti **saulės** arba **šilumos smūgį**. Abu šie reiškiniai gali būti pavojingi sveikatai ir reikalauja skubios reakcijos.



**Kas yra saulės ir šilumos smūgis?**

**Saulės smūgis** – tai galvos perkaitimas dėl tiesioginių saulės spindulių poveikio galvai ir sprandai. Dažnai pasireiškia po ilgo buvimo saulėje be galvos apdangalo.

**Šilumos smūgis** – tai organizmo perkaitimas dėl aukštos aplinkos temperatūros ir/ar drėgmės, kai kūnas nebesugeba reguliuoti savo temperatūros.



## **Pagrindiniai požymiai :**

- ✓ Karšta, sausa arba labai prakaituota oda
- ✓ Galvos skausmas, svaigimas
- ✓ Pykinimas, vėmimas
- ✓ Veido paraudimas arba blyškumas
- ✓ Apatija, vangumas, sumišimas
- ✓ Padidėjęs širdies plakimas
- ✓ Sąmonės sutrikimai ar praradimas
- ✓ Kūno temperatūra gali viršyti 39–40 °C (šilumos smūgio atveju)

**SOS**

## **Pirmoji pagalba perkaitus:**

1. Jei perkaistama lengvai, padės šiltas dušas, apsitrynimas rankšluosčiu, suvilgytu vėsiaame vandenyje, vėsus vandens ar sulčių gėrimas, ramybės būseną.
2. Sunkesniu atveju skubiai išveskite ar išneškite nukentėjusį iš karštos aplinkos; paguldykite pavėsyje ar vėsioje vietoje būtina ant nugaros, po kojomis pakišant pagalvę ar suvyniotus drabužius (taip pagerės galvos ir širdies kraujotaka).
3. Apklodite ar vyniokite nukentėjusį į sudrėkintą vandeniu (37 laipsnių) antklodę, paklodę, rankšluostį, nuolat juos drėkinkite, jo veidą vilgykite vėsio vandeniu.



# KELETAS PATARIMŲ, KAIP SUTEIKTI PIRMAJĄ PAGALBĄ IŠTIKUS SAULĖS ARBA ŠILUMOS SMŪGIUI

4. Kai kūno temperatūra nukris iki 37,5 laipsnių, drėgną antklodę, paklodę, rankšluostį pakeisti sausu ir duoti gerti vėsus skysčius.
5. **Skubiai kvieskite greitąją pagalbą (numeris 112), jei:**
  - Vaikas praranda sąmonę ar yra sumišęs
  - Kūno temperatūra aukšta ir nemažėja
  - Yra traukuliai
  - Būklė blogėja nepaisant suteiktos pagalbos

**SOS**

## Pirmoji pagalba esant saulės smūgiui:



1. Skubiai išveskite ar išneškite nukentėjusįjį iš karštos aplinkos į pavėsį ar vėsią vietą.
2. Paguldykite jį truputi pakelta galva arba pasodinkite.
3. Atsagstykite ir atlaisvinkite drabužius, ypač apykaklę.
4. Vėdinkite vėduokle, ventiliatoriumi ar kita priemone.
5. Apipurškite ar suvilgykite veidą vandeniu.
6. Ant galvos dėkite šaltą kompresą, jei yra galimybė, su ledu.
7. Pasiūlykite vėsesnio gėrimo.
8. Jei nukentėjusįjį pykina, duokite išgerti ko nors rūgštaus (pvz., vandens su citrinos sultimis).
9. Jei nukentėjusysis **be sąmonės**, guldykite ant šono, vėdinkite, nieko negirdykite ir skubiai vežkite į gydymo įstaigą arba skambinkite pagalbos **tel. 112**.

## ✓ Kaip apsaugoti vaiką nuo saulės ir šilumos smūgio?

- ✓ Rinktis lengvus, šviesius, orui laidžius drabužius
- ✓ Naudoti **galvos apdangalą**
- ✓ Vengti fizinio aktyvumo lauke karščiausiu dienos metu (11:00–16:00)





# KELETAS PATARIMŲ, KAIP SUTEIKTI PIRMAJĄ PAGALBĄ IŠTIKUS SAULĖS ARBA ŠILUMOS SMŪGIUI

- ✓ Reguliariai gerti vandenį – mažais kiekiais, bet dažnai po truputį, nelaukiant kol ims kankinti troškulys (pajutus troškulį, organizmas jau būna šiek tiek dehidratuotas). Gerti geriausiai tinka stipresnės mineralizacijos be angliarūgšties vanduo. Venkite gėrimų su cukrumi ar saldikliais, nes šie gėrimai skatina vandens pašalinimą iš organizmo.
- ✓ Jei išgėrėte pakankamai daug skysčių, o troškulio pojūtis nepraeina, jį geriau malšinkite drungnu vandeniu ar arbata arba vandeniu su citrinos sultimis, arba gerkite vandenį kuo ilgiau jį išlaikant burnoje, kad susidrėkintų visa burnos ertmė, arba tik paskalaukite gerklę vandeniu.
- ✓ Gėrimai su ledu karštyje taip pat nemalšina troškulio, o gerdami ledinį skystį galite peršalti, nes toks gėrimas atšaldo gerklę ir skrandį, o troškulio pojūtis sugrįžta greitai ir karštį iškęsti (pakelti) tampa dar sunkiau. Troškulio **nemalšina** ir pienas. Atsigaivinti labiausiai tinka vaisių ir daržovių sultys ir arbatos.



## Valgykite saikingai ir lengvai virškinamą maistą:

- ✓ Valgykite tik lengvai pasisavinamą maistą, o geriausia – daug vaisių ir daržovių.
  - ✓ Valgykite daugiau skystų produktų, lengviau pasisavinamų liesų pieno produktų.
  - ✓ Nevalgykite riebaus ir sunkiai virškinamo maisto.
  - ✓ Rinktis pavėsį arba vėsesnes erdves
  - ✓ Naudoti apsauginius kremus nuo saulės
  - ✓ Stenkitės būti patalpose, kur yra ventiliatoriai ar oro kondicionieriai, tik svarbu, kad patalpos oro temperatūra nebūtų žemesnė nei 18° C.
- ✓ Nepalikite vaikų vienu automobiliuose. Mašinos labai greitai įkaista, todėl vaikus gali ištikti šilumos smūgis. Patikrinkite, ar vaikiškos sėdynės paviršius bei saugos diržai nėra per karšti, kad vaikas nenusidegintų.



## Svarbu žinoti:

Šilumos ir saulės smūgiai gali vystytis greitai. Ypač jautrūs – **maži vaikai, kūdikiai, vaikai su lėtinėmis ligomis**. Neatidėliotina reakcija gali išgelbėti gyvybę ir išvengti sunkių pasekmių.



# KELETAS PATARIMŲ, KAIP SUTEIKTI PIRMAJĄ PAGALBĄ IŠTIKUS SAULĖS ARBA ŠILUMOS SMŪGIUI

## **Būtina žinoti, kaip padėti nualpusiam žmogui:**

- reikia pasirūpinti, kad į jo smegenis laisvai patektų kraujas: paguldykite jį ant nugaros, pakelkite kojas, o galvą nuleiskite šiek tiek žemiau už kūną;
- atlaisvinkite nualpusio žmogaus drabužius, atsekite apykaklę, atlaisvinkite diržą;
- pasirūpinkite, kad gautų kuo daugiau oro: atidarykite langus, išneškite į lauką ir pan.;
- veidą apšlakstykite vėsiu vandeniu, drėgnu rankšluosčiu vėsinkite veidą, kaklo sritį, „magistralines“ kraujagysles;
- atsipeikėjusiam žmogui neleiskite iš karto atsistoti. Po keleto minučių padėkite jam atsisėsti, o eiti leiskite tik kai pasijus gana gerai.
- Jei šie veiksmai nepadeda ir žmogus neatsigauna per kelias minutes, skubiai kvieskite greitąją pagalbą (**112**). Kol laukiate medikų paguldykite nukentėjusį į stabilią šoninę padėtį ir stebėkite gyvybinius požymius: sąmonę, kvėpavimą, širdies darbą.

**Primername:** Visais atvejais, kai kyla abejonių dėl vaiko būklės – **geriau klysti kviečiant medikus, nei laukti per ilgai!**

 **Skubios pagalbos numeris – 112**



**Nei vienas iš mūsų negalime numatyti, kur laukia nelaimė, todėl privalome būti pasiruošę įvairioms gyvenimo situacijoms. Visuomenės sveikatos specialistai linki smagios ir saugios vasaros!**

### **Informacijos šaltinis:**

1. Internetinė prieiga: <https://www.sveikatos-biuras.lt/naujiena/silumos-smugis-arba-perkaitimas/>
2. Internetinė prieiga: [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba\(2\).pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf)

**Parengė:** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Sabina Stugienė.  
El. paštas: [sabina.stugiene@sveikatos-biuras.lt](mailto:sabina.stugiene@sveikatos-biuras.lt), mob. +37067250587