

ŠVENTES PASITIKIME SAUGIAI

Žiema - gražus bei smagus metų laikas, ypač mažiesiems. Tačiau nevertėtų pamiršti, kad žiemą vaikučių lauke tyko labai daug pavojų.

Kas gali nutikti žiemą?

Galite nušalti pažeidžiamiausias kūno vietas: nosį, lūpas, ausis, rankas, kojas.

Kasdami sniegą galite pasitempti raumenis...

Galite paslydę nukristi ir susitrenkti galvą, gali lūžti kaulai...

Nutrūkus šilumos tiekimui namuose, galite sušalti...

Smarkiai sušalus gali ištikti hipotermija...

Galite įlūžti lede...



LEDAS

Ledas laikomas tvirtu, jeigu jo storis yra daugiau kaip 7 cm. Toks ledas jau išlaiko žmogų. Tačiau kad jis išlaikytų grupę žmonių, jo storis turi būti ne mažesnis kaip 12 cm. Tvirtas ledas visada turi mėlyną arba žalią atspalvį, o matinės baltos spalvos arba geltono atspalvio ledas yra netvirtas. Trapus, plonas ledas būna tose vietose, kur jame iššala medžių šakos, lentos ir kiti daiktai, o taip pat arti krūmų, medžių, nendrių. Netvirtas ledas susidaro ir tose vietose, kur įteka upeliukai, vanduo iš gamyklų, yra šaltiniai.



SLIDŽIOS GATVĖS

Slidžios gatvės – viena dažniausių pėsčiųjų traumų priežasčių. Parkritus dažniausiai lūžta riešo, čiurnos sąnariai, žastikaulio ir kaklo kaulai, vyresnio amžiaus žmonėms – šlaunies kaklelis. Siekiant išvengti traumų, būtina pasirūpinti savo saugumu. Svarbiausia – būti atidiems ir neskubėti, atsargiai lipti laiptais, išlipant iš viešojo transporto laikytis už turėklų. Geriau eiti sniegu, o ne slidžiais šaligatviais. Svarbu avėti tinkamus batus grubaus reljefo padu, vengti aukštakulnių. Patariama naudoti batų apkaustus.



NUŠALIMAS

Tai odos audinių pažeidimas žema temperatūra, kuri sukelia kraujagyslių spazmus. Dažniausiai nušala 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.



Mėgaukimės žiemos džiaugsmiais, tačiau nepamirškime tykančių pavojų!

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Aušra Kašauskienė pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos medžiagą

El. p. ausra.kasauskiene@sveikatos-biuras.lt