



Žiema džiaukimės saugiai, be traumų ir nelaimingų atsitikimų

Liuda Ciesiūnienė

Higienos institutas

Lietuvoje įsitvirtinus žiemiškiems orams, sulaukus sniego, nemažai žmonių mėgsta leisti laiką gamtoje – važinėja rogutėmis, slidinėja, lipa ant užšalusių vandens telkinių. Be gryno oro, fizinio aktyvumo, geros nuotaikos dozės, žiemos pramogose slypi nemažai pavojų, apie kuriuos reikia žinoti ir stengtis jų išvengti patiems ir nuo jų apsaugoti savo artimuosius.

Pavojai ant užšalusių vandens telkinių

Ledas gali būti klastingas ir pavojingas, tad lipant ant jo reikia būti ypač budriems ir atsargiems.

Didžiausią pavojų įlūžti turi poledinės žūklės mėgėjai, kurie elgiasi neatsakingai lipdami ant netvirto ledo, žvejojami po vieną, tamsiu paros metu. Mėgėjų žvejybos vidaus vandenyse taisyklėse buvo nustatyta prievolė ant ledo žvejojantiems žvejams, nepriklausomai nuo ledo storio ar kitų aplinkybių, turėti gelbėjimosi priemonę – du lanksčia jungtimi sujungtus smaigus.

Vis dažniau įlūžta ant vandens telkinių ledo automobiliais ar keturračiais bandę pasivažinėti žmonės. Dažnai pasivaikščioti ledu sumano vaikai ir paaugliai, kurie nesugeba įvertinti pavojų ir dažnai patenka į bėdą.

Keletas saugaus vaikščiojimo ledu patarimų ir perspėjimų

Pavieniams žmonėms ant ledo lipti saugu, kai jis yra storesnis kaip 7 cm, o kad ledas išlaikytų grupę žmonių, jo storis turi būti ne mažesnis kaip 12 cm. Važiuoti transporto priemone ledu labai pavojinga! Teoriškai sniego roges išlaiko ne plonesnis nei 15 cm ledas, o lengvąjį automobilį – net 25 cm storio ledas! Ledo storį galima išmatuoti išgręžus jame skylę žvejybiniu grąžtu. Taip pat informaciją apie ežerų ledo storį galima rasti žvejams skirtose interneto svetainėse. Ledo storis ne visur vienodas! Jis būna plonesnis tose vietose, kur stora sniego danga, pripustyta, yra įtrūkimų, įšalę medžiai, krūmai, nendrės, taip pat ten, kur įteka šaltiniai ar upeliai, kur neseniai buvo iškirstos eketės. Tvirtas ledas yra vientisas, mėlyno arba žalio atspalvio.

Upių ledas niekada nebūna saugus! Dėl srovės, nevienodo upės dugno reljefo kai kurios vietos išvis neužšąla, susidaro sunkiai pastebimų properšų. Tekančiame vandenyje ledas nebūna vientisas, jis susidaro iš atskirų ledo fragmentų, sušalusio sniego. Yra didelis pavojus įlūžti! Be to, ištikus nelaimei tokiu atveju labai maža tikimybė išsigelbėti, nes srovė žmogų gali greitai įtraukti po ledą.

Einant ant ledo keliese, reikia laikytis atstumo, taip sumažės rizika įlūžti.

Neleiskite ant ledo mažamečių vaikų vienu, be suaugusiųjų priežiūros!

Ant ledo eikite tik šviesiu paros metu, kad galėtumėte pamatyti visas pavojingas zonas.

Apie planuojamą pramogą ant ledo nepamirškite pranešti artimiesiems.

Jeigu dėl nenumatytų aplinkybių ar neatsargaus elgesio įvyktų nelaimė, būkite pasiruošę neatidėliotiniams veiksams bei iš anksto su gelbėjimo ir gelbėjimosi metodais supažindinkite kartu einančius vaikus.

Draudžiama būti ant užšalusių vandens telkinių, kai dėl ledo būklės kyla pavojus žmonių gyvybei ar sveikatai, susidarius plonai ledo dangai ar Lietuvos hidrometeorologijos tarnybai prie Aplinkos ministerijos paskelbus apie pavojingą žmonių gyvybei ar sveikatai ledo būklę.

Patarimai, kaip elgtis įlūžus ledui

Nepasiduokite panikai ir karštligišškai nesikabinkite už ledo krašto, nes jis lūžinės, o jūs prarasite jėgas.

Bandykite „užplaukti ant ledo“ laikydamiesi ant vandens paviršiaus, irdamiesi kojomis ir artėdami prie tvirtesnio ledo.

Iš lėto ropškites ant ledo pirmiausia plačiai ištiestomis rankomis ir krūtine, po to kojomis viena po kitos. Pabandykite nusiauti sunkius ir slidžius batus, jei jie trukdo užlipti ant ledo. Drabužių nenusivilkite – jie apsaugo kūną nuo šalto vandens ir ledo.

Užlipę ant ledo, kuo plačiau paskirstykite savo kūno svorį. Atsargiai nusiridenkite kuo toliau nuo eketės. Šliaužkite į tą kranto pusę, iš kurios atėjote. Ant kojų stokitės tik išlipę ant kranto.

Išlipę į krantą, kuo greičiau bėkite ieškoti reikiamos pagalbos: persirengti sausais drabužiais, sušilti, išgerti arbatos, kreiptis į medikus.

Patarimai pastebėjus įlūžusį ir skęstantį žmogų

Įvertinkite situaciją ir nepulkite stačia galva traukti iš vandens įlūžusio žmogaus, nerizikuokite savo gyvybe.

Sušukite skęstančiam žmogui, kad jį matote ir skubate į pagalbą, kad nusiramintų.

Nedelsdami skambinkite numeriu 112. Trumpai ir aiškiai papasakokite, kas ir kur įvyko.

Kol gelbėtojai atvyks, šaukitės pagalbos kitų žmonių, kurie galėtų jums padėti ištraukti nelaimėlį.

Nesiartinkite prie eketės krašto.

Neduokite skęstančiajam rankos, nes savo svoriu įlaušite ledą.

Atsigulkite ant ledo ir iš tolo ištieskite skęstančiajam šaką, slidę, slidžių lazda ar panašų tvirtą daiktą arba numeskite virvę su mazgu, tvirtai surištus šalikus, drabužius. Esant keliems gelbėtojams galima visiems atsigulti ant ledo, tvirtai suimti vienas kitą už kojų ir sudaryti gyvą grandinę iki eketės.

Jeigu negalite pasiekti įlūžusio asmens, nerizikuokite savo gyvybe ir laukite gelbėtojų.

Patarimai ištraukus nukentėjusį į krantą

Jei žmogus be sąmonės, patikrinkite kvėpavimą ir pulsą. Jei jo nėra, pradėkite gaivinimą.

Atsižvelgdami į situaciją, kvieskite greitąją medicinos pagalbą numeriu 112.

Pristatykite nukentėjusį į šiltą patalpą.

Nuvilkite šlapius drabužius ir pakeiskite juos sausais, šiltai apklokite.

Hipotermijos atveju dėkite šiltus kompresus ant nukentėjusiojo krūtinės, kaklo, galvos, kirkšnių.

Sąmoningam nukentėjusiajam duokite gerti šiltų saldžių gėrimų.

Netrinkite nukentėjusiojo odos, neduokite jam gerti alkoholio.

Stebėkite nukentėjusiojo sveikatos būklę, kilus problemų, nedelsiant kreipkitės į medikus!

Nušalimų pavojus

Nušalimas yra audinių apmirimas ir reaktyvinis uždegimas, kylantis dėl kraujotakos sutrikimo veikiant žemai temperatūrai. Dažniausiai nušala blogai apsaugotos nuo šalčio kūno vietos – rankų ir kojų pirštai, nosis, ausys, skruostai. Nušalti galima net ir esant nelabai žemai temperatūrai, jeigu didelis oro drėgnumas ir vėjuota. Greičiau nušala ankštos avalynės spaudžiamos kojos, taip pat rankose ką nors ilgai laikant, dėl ko sutrinka kraujotaka. Drėgni drabužiai labai greitai atšaldo kūną.

Nušalama greičiau, jei yra bendras organizmo nusilpimas, nukraujavus, badaujant, pervargus, taip pat dėl alkoholio vartojimo. Daug didesnę riziką nušalti turi vaikai ir pagyvenusio amžiaus žmonės, asmenys, kurie serga kraujagyslių ligomis, cukriniu diabetu. Be to, greičiau yra nušalama pakartotinai. Nušalus gali atsirasti žaizdų, į organizmą gali patekti infekcija. Dėl nušalimo žmogus gali likti neįgalus.

Nušalimo požymiai

Šalant kraujagyslės išsiplečia, vėliau jos siaurėja, todėl blogėja audinių mityba ir matomi pabalusios odos plotai.

Jaučiamas skausmas, sustingimas.

Vėliau skausmas išnyksta, jutimai apmiršta.

Išoriškai šiame etape nustatyti nušalimo neįmanoma, galima tik daryti prielaidą, kad kuo žemesnė buvo temperatūra ir ilgesnis poveikis, tuo blogiau.

Specifiniai simptomai, leidžiantys nustatyti nušalimo laipsnį, paprastai aiškiai pasireiškia tik po paros.

Labai svarbus teisingas nušalusią audinių atšildymas, nes kraujagyslėms plečiantis staiga, pažeidžiami audiniai!

Priklausomai nuo pažeidimo gilumo skiriami 4 nušalimo laipsniai

I laipsnio – nušalusi vieta yra pabalusi. Sušilus išblyškusi oda tampa melsvai raudona, skausminga ir pabrinkusi. Skausmas praeina per keletą dienų, bet nušalusi vieta dar ilgai lieka jautri žemai temperatūrai.

II laipsnio – nušalusios vietos oda yra melsvai raudonos spalvos. Atšildžius atsiranda pūslelių, pripildytų drumsto skysčio. Skauda. Sugyja per 2–3 savaites.

III laipsnio – nušalusi vieta yra pabalusi, pamėlusi, „marmurinė“, oda nepaslanki, visas odos sluoksnius apmiręs. Ant melsvai raudonos, pabrinkusios odos atsiranda apmirusių audinių, pūslių, pripildytų tamsaus skysčio. Žaizdotas paviršius sugyja per 1–2 mėn., lieka randų.

IV laipsniui būdingas minkštųjų audinių ir kaulo pažeidimas su išsivysčiusia gangrena (nušalusios kūno dalys, apmirę audiniai). Gydoma chirurgiškai pašalinant apmirusius audinius, o esant plačiam pažeidimui taikoma amputacija.

Pirmoji pagalba nušalus

Nukentėjusįjį reikia įvesti į šiltą patalpą, nuvilkti drėgnus drabužius, aprengti sausai ir šiltai. Jei asmuo sąmoningas, duoti gerti šiltų skysčių. Nesąmoningam ligoniui patartina uždėti šildomuosius kompresus, šiltai užkloti ir vežti į artimiausią gydymo įstaigą.

Nušalusią vietą reikia uždengti steriliu tvarsčiu, sutvarstyti ir suvynioti į minkštą storą audinį, pvz., megztinį, antklodę (jis neturi būti šiltas). Skubiai vykti ar vežti nukentėjusįjį į gydymo įstaigą.

Negalima nušalusios vietos šildyti staiga, šildyti karštu vandeniu ar prie karštų radiatorių! Tą daryti reikia labai palaipsniui, pradėdant vėsia temperatūra ir ją pamažu didinant.

Jokiu būdu negalima trinti nušalusios vietos.

Nušalimų prevencija

Esant žemai oro temperatūrai, lauke reikia būti kuo trumpiau.

Šaltyje reikia avėti neperšlampamą, šiltą, storais padais, tinkamo dydžio avalynę, mūvėti vilnones kojines.

Vilkėti šiltus neperpučiamus drabužius keliais sluoksniais, iš natūralių medžiagų, geriausia vilnonius arba iš specialiai šaltiui pritaikytų medžiagų.

Svarbu dėvėti ausis dengiančią kepurę ar pošalmį, jei dėvite apsauginį šalną, mūvėti šiltas kumštines pirštines.

Veidą reikėtų saugoti nuo žvarbaus vėjo pridengiant šaliku. Veidą galima patepti riebiu maitinamuoju (ne drėkinamuoju!) kremu.

Jeigu lauke reikia išbūti ilgesnį laiką, stenkitės judėti, ieškokite nuo vėjo apsaugotos vietos, negalima sėsti ant akmenų ar ramstyti į šaltas šlapias sienas.

Negalima vartoti alkoholio, nes jo išgėrus išsiplečia kraujagyslės ir organizmas greičiau atiduoda šilumą. Be to, apsvaigęs žmogus gali laiku nepajusti šalčio poveikio ir nesiimti reikiamų priemonių.

Šaltyje negalima pasiduoti norui miegoti, reikia judėti, pakaitomis įtempti ir atpalaiduoti raumenis – tuomet suaktyvėja kraujotaka, pajuntama šiluma.

Jei tenka dirbti šaltyje, reikia būti gerai išsimiegojus ir sočiai pavalgus. Būtina retkarčiais pailsėti šiltoje patalpoje, išgerti šiltos arbatos.

Nukritimų pavojai

Žiemą dažnai pasitaiko kaulų lūžių, galvos ir stuburo traumų. Griūdamas į priekį žmogus siekia apsisaugoti ir automatiškai ištiesia rankas. Pagrindinė smūgio jėga tenka riešams, kurių kaulai dažnai neatlaiko ir lūžta. Žiemą padaugėja ir pėdų bei kulkšnies kaulų traumų, čiurnos raiščių ir sausgyslių patempimų.

Itin atsargūs turėtų būti vyresnio amžiaus žmonės, ypač sergantys osteoporoze, nes dėl sumažėjusio tankio kaulai lūžta lengviau. Griūnant ant šono rizikuojama patirti šlaunikaulio kaklo lūžį, kuris nėra mirtina trauma, tačiau gyja labai ilgai ir gresia komplikacijos.

Pavojingiausias yra galvos trauma, kai žmogus griūva atbulas visu ūgiu. Jei buvo sutrenkta galva, reikia stebėti, ar žmogus orientuojasi aplinkoje, ar neatsiranda mieguistumas, pykinimas, vėmimas, nes tai – smegenų sukrėtimo požymiai. Pastebėjus juos, būtina kreiptis į gydymo įstaigą.

Sumažinti traumų riziką padeda paprasčiausias atsargumas:

- Pabarstykite smėliu laiptus ir takelius prie namų.
 - Geriau eikite ilgesniu, bet saugesniu keliu, stengdamiesi išvengti didelio nuolydžio, laiptų ir nenuvalytų, nepabarstytų kelių. Išeikite iš namų anksčiau, kad nereikėtų skubėti.
 - Eikite lėčiau, mažais žingsneliais, šiek tiek sulenkę kojas, lengvai palinkę į priekį, čiuoždami koją statykite visa pėda.
 - Netgi gerai nuvalytas ir pabarstytas grindinys gali būti slidus ir pavojingas, jei krinta lijudra!
 - Nelaikykite rankų kišenėse, nes laisvos rankos padeda išlaikyti pusiausvyrą, dėl to nešioti kuprinę yra daug saugiau negu kitokią rankinę.
 - Pasirinkite tinkamą avalynę neslidžiu padu, su protektoriumi, atsisakykite aukštakulnių. Batai su aulu padeda stabilizuoti čiurnos padėtį ir labiau apsaugo nuo patempimų, išnirimų.
 - Besinaudojantiems lazda ar ramentais, rekomenduojama ant jų užmauti specialų antgalį.
 - Ypač atsargiai lipkite laiptais, tvirtai laikykitės laiptų turėklų.
 - Stebėkite kliūtis, neneškite daug daiktų, neneškite ant rankų vaiko.
 - Visada būkite pasiruošę galimam kritimui. Pajutę, kad krentate, stenkitės pritūpti, kad su kuo mažesne jėga atsitrenktumėte į žemę.
 - Venkite vaikščioti tamsiu paros metu, neapšviestomis vietomis.
 - Labai gerai nusivalykite batų padus prieš įeidami į patalpas, nes tirpstantis sniegas sudaro slidų sluoksnį.
- Šiais patarimais pasidalykite su šeimos nariais, artimaisiais, kaimynais. Padėkite neįgaliems, seniems, vienišioms žmonėms pasirūpinti maisto produktais, būtiniausiomis prekėmis, jei lauke yra pavojingos judėjimo sąlygos.

Žiemos pramogos

Daugeliui žiema neįsivaizduojama be pramogų ant sniego. Tai suteikia galimybę čiuožinėti slidėmis, rogutėmis ar čiuožynėmis ir patirti neišdildomų įspūdžių. Vis dėlto žiemos traumų statistika rodo, kad šie užsiėmimai dėl neatsargumo dažnai turi skaudžių pasekmių.

Keli patarimai, kaip išvengti pavojų

Naudotis tik tvarkinga įranga, nesulūžusia, neišklibusia.

Nenaudoti čiuožimui nuo kalno plastikinių maišų, nes čiuožiant ant jų išsivysto labai didelis greitis, pavojų kelia įvairios kliūtys, pasitaikančios kelyje – akmenys, šakos, aštrios šiukšlės, kiti nelygumai, kurie gali sunkiai sužaloti.

Prieš pasirenkant kalnelį čiuožinėti, svarbu įvertinti, ar jis yra pakankamai saugus, ar nėra pavojingų posūkių, medžių ir kitų objektų, į kuriuos galima atsitrenkti, ar ne per daug statų, ar nėra po sniegu pasislėpusių aštrių metalinių daiktų, stiklų, medžio šakų ar kitų šiukšlių.

Nepaleiskite vaikų, kurie dar gerai nepasiekia žemės sėdėdami rogėse, čiuožti nuo kalno vienu, nes negalėdamas stabdyti ir lėkdamas didesniu greičiu vaikas iš rogių gali iškristi, rogės gali apvirsti.

Negalima čiuožinėti arti transporto eismo, kur lengvai galima nučiuožti ant važiuojamosios kelio dalies, patekti po automobilio ratais.

Nečiuožinėti upių, kitų blogai užšalusių vandens telkinių šlaitais.

Žiemos sporto traumos

Pastaruoju metu labai populiarus yra kalnų slidinėjimo sportas, kuris kelia ne tik teigiamų emocijų ir teikia fizinio aktyvumo naudą, bet dažnai baigiasi sudėtingomis traumomis. Europos Sąjungos valstybėse traumas, po kurių tenka gydytis ligoninėje, kasmet patiria apie 300 tūkst. žmonių, iš kurių daugiausia yra slidininkų ir snieg-lentininkų. Pastaruosius kelerius metus populiarėja ir atviros miestų čiuožyklos, kuriose gali čiuožti pačiužomis visi norintys, netgi neturintys gerų įgūdžių žmonės.

Keletas patarimų, kaip išvengti traumų užsiimant ekstremaliu žiemos sportu

Naudoti kokybišką, standartus atitinkantį slidinėjimo ir čiuožinėjimo inventorių.

Slidinėjimo inventorius apima ne tik slides ir lazdas, bet ir apsaugos priemonės: šalmsus, kojų bei rankų apsaugas. Kadangi slidinėjant kalnuose yra didelis pavojus patirti sunkių galvos traumų, būtina dėvėti sportinius šalmsus. Šalms visiškai neapsaugo nuo visų galimų galvos sužalojimų! Tačiau susidūrimo arba kritimo atveju jis sumažina smūgio į galvą stiprumą. Antra, jis apsaugo nuo įvairių objektų patekimo į kaukolę. Svarbu, kad šalms būtų tinkamo dydžio ir kuo labiau priglundęs, o smakro dirželis visada tvirtai užsegtas.

Ne mažiau svarbus yra pasirėngimas. Prieš pradėdant savarankiškai slidinėti, būtinos patyrusio slidininko ar slidinėjimo instruktoriaus pamokos, per kurias būtų išmokoma slidinėjimo technikos, kaip saugiai elgtis slidinėjimo trasoje, teisingai naudotis keltuvais, išvengti kitų pavojų.

Tiek uždaroje, tiek atviroje čiuožyklose ketinantys čiuožinėti pačiužomis asmenys turėtų kritiškai įvertinti savo patirtį ir gebėjimus. Neturintys gerų įgūdžių privalėtų dėvėti galvos, kelių, alkūnių apsaugas, vengti čiuožinėti čiuožyklose, kai jose daug žmonių, kad nesukeltų pavojaus tiek sau, tiek ir aplinkiniams.

Neužsiimti žiemos sportu apsvaigus nuo alkoholio ar kitų psichotropinių medžiagų.

Nelaimės atveju skambinkite skubiosios pagalbos telefonu 112.

Linkime, kad žiema ir jos pramogos būtų susijusios tik su teigiamomis emocijomis ir smagiais įspūdžiais!