

Sveikatos apsaugos ministerijos Ekstremalių sveikatai situacijų centras

Gairės visuomenei
„Kaip apsaugoti savo
sveikatą šalčių atvejais“

Įvadas

Šalčiai kelia grėsmę daugelio Europos populiacijos žmonių sveikatai. Žiemos laikotarpiu mirtingumas didžiojoje Europos dalyje 5-30 % didesnis nei vasarą. Tačiau kai kuriose šalyse atvirkščiai, mirtingumas žiemą sumažėja. Tam įtakos gali turėti geresnis namų apšiltinimas, gera sveikatos būklė ir tinkama peršalimo ligų prevencija bei gydymas.

Lietuvai būdingi vidutinių platumų klimato zonos orai, kur vyrauja vidutinio šaltumo žiemos. Tačiau anticiklonai iš šiaurės rytų gali atnešti gana atšiaurų orą, kuomet naktimis temperatūra nukrenta žemiau $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$, kartais – iki $-30\text{--}35\text{ }^{\circ}\text{C}$. Pučiant stipriam vėjui, šalčio poveikis dar labiau sustiprėja.

Šalčio bangos gali užklupti staiga ir tęstis ilgą laiką. Šaltis kelia grėsmę ne tik lauke esančių žmonių sveikatai (pvz., žmonės, piktnaudžiaujantys alkoholiu, benamiai ir asmenys, dirbantys lauke), bet ir esančių patalpose, kuriose sutrikęs elektros arba šilumos tiekimas.

Šaltis

Žema aplinkos temperatūra vadinama šalčiu. Šalčiai prasideda oro temperatūrai nukritus žemiau $0\text{ }^{\circ}\text{C}$ ir žemės dangą nuklojus sniegui. Žiemos periodu vidutinė paros temperatūra svyruoja tarp $-3\text{ }^{\circ}\text{C}$ ir $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$. Ji dažniausiai nepakyla aukščiau $5\text{ }^{\circ}\text{C}$ ir nenukrenta žemiau $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$. Tačiau pasitaiko dienų, kai oras atšąla daugiau nei $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$, o naktimis net iki $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$. Staiga nukritus oro temperatūrai, padaugėja žmonių, nukentėjusių dėl įvairių nušalimų, bendro kūno sušalimo.

Lietuvos Respublikos aplinkos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. D1-870 „Dėl stichinių, katastrofinių meteorologinių ir hidrologinių reiškinių rodiklių patvirtinimo“ nustatyti stichiniai, katastrofiniai meteorologiniai reiškiniai „speigas“ (kai minimali temperatūra siekia $\leq -30\text{ }^{\circ}\text{C}$ ir tęsiasi 1-3 paras) ir „labai smarkus speigas“ (kai minimali temperatūra $\leq -30\text{ }^{\circ}\text{C}$ užsitęsia ilgiau nei 3 paras).

Svarbu įsidėmėti, kad vidutinio stiprumo šaltis ir vėjas gali pakenkti labiau nei stiprus šaltis be vėjo. Pučiant stipriam vėjui, šalčio poveikis sustiprėja ir žmonės jaučia daug žemesnę oro temperatūrą nei ji yra iš tikrųjų tuo metu. Todėl prieš išeinant į lauką reikėtų įvertinti vėjo žvarbumo temperatūrą, kuri nusako realiai atviroje vietoje jaučiamą temperatūrą.

| | | Oro temperatūra (°C) | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----|----------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 5 | 0 | -5 | -10 | -15 | -20 | -25 | -30 | -35 | -40 | -45 | -50 |
| Vėjo greitis (km/h) | 5 | 4 | -2 | -7 | -13 | -19 | -24 | -30 | -36 | -41 | -47 | -53 | -58 |
| | 10 | 3 | -3 | -9 | -15 | -21 | -27 | -33 | -39 | -45 | -51 | -57 | -63 |
| | 15 | 2 | -4 | -11 | -17 | -23 | -29 | -35 | -41 | -48 | -54 | -60 | -66 |
| | 20 | 1 | -5 | -12 | -18 | -24 | -30 | -37 | -43 | -49 | -56 | -62 | -68 |
| | 25 | 1 | -6 | -12 | -19 | -25 | -32 | -38 | -44 | -51 | -57 | -64 | -68 |
| | 30 | 0 | -6 | -13 | -20 | -26 | -33 | -39 | -46 | -52 | -59 | -65 | -70 |
| | 35 | 0 | -7 | -14 | -20 | -27 | -33 | -40 | -47 | -53 | -60 | -66 | -72 |
| | 40 | -1 | -7 | -14 | -21 | -27 | -34 | -41 | -48 | -54 | -61 | -68 | -73 |
| | 45 | -1 | -8 | -15 | -21 | -28 | -35 | -42 | -48 | -55 | -62 | -69 | -74 |
| | 50 | -1 | -8 | -15 | -22 | -29 | -35 | -42 | -49 | -56 | -63 | -69 | -75 |
| | 55 | -2 | -8 | -15 | -22 | -29 | -36 | -43 | -50 | -57 | -63 | -70 | -76 |
| | 60 | -2 | -9 | -16 | -23 | -30 | -36 | -43 | -50 | -57 | -64 | -71 | -77 |
| | 65 | -2 | -9 | -16 | -23 | -30 | -37 | -44 | -51 | -58 | -65 | -72 | -79 |
| | 70 | -2 | -9 | -16 | -23 | -30 | -37 | -44 | -51 | -58 | -65 | -72 | -80 |

Nušalimų rizika:

| | |
|--|--|
| | Maža rizika |
| | Padidėjusi rizika daugeliui žmonių per 10-30 min. |
| | Didelė rizika daugeliui žmonių per 5-10 min. |
| | Didelė rizika daugeliui žmonių per 2-5 min. |
| | Didelė rizika daugeliui žmonių greičiau nei per 2 min. |

1 pav. Vėjo žvarbumo schema

Giedrą dieną, šildant saulės spinduliams, vėjo žvarbumo temperatūra gali pakilti keliais laipsniais

Vėjo žvarbumo temperatūros skaičiuotavas pateiktas Lietuvos hidrometeorologijos tarnybos prie Aplinkos ministerijos interneto svetainėje:

http://old.meteo.lt/skaiciuokles.php?s=vejo_zvarb

Teisinis reglamentavimas

Bendrieji ugdymo planai numato, kad oro temperatūrai nukritus žemiau 20 °C šalčio, pamokos gali būti neorganizuojamos visų tipų bendrojo lavinimo mokyklų I–V klasėse. Termometrams rodant 25 °C ir daugiau šalčio, pamokos nevyksta ir vyresniųjų klasių bei bendrąjį lavinimą teikiančių profesinių mokyklų moksleiviams. Vaikų, lankančių ikimokyklinės įstaigas, tėvai sprendžia savarankiškai dėl vaikų vedimo į ugdymo įstaigą esant žemai lauko temperatūrai.



Esant šaltam orui ar nepalankioms oro sąlygoms (jeigu temperatūra yra žemesnė negu 8 °C šalčio, lyja ar sninga, užterštumas kietosiomis dalelėmis viršija teisės aktų reikalavimus, yra šlapia ar slidu), mokykloms rekomenduojama lauke fizinio lavinimo pamokų neorganizuoti.

75 higienos norma „Įstaiga, vykdanči ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo programą. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ numato, kad ikimokyklinėse ugdymo įstaigose vaikai žiemos metu vedami į lauką esant ne žemesnei kaip -12 °C temperatūrai ir silpnam vėjo greičiui (iki 2 m/s) arba ne žemesnei kaip -8 °C temperatūrai ir vidutiniam vėjo greičiui (nuo 2 iki 6 m/s).

Lietuvos Respublikos darbo kodeksas numato, kad dirbant lauke arba nešildomose patalpose, kai aplinkos temperatūra žemesnė kaip $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$, taip pat dirbant sunkų fizinį ar didelės protinės įtampos reikalaujantį darbą arba darbą veikiant kitiems nepalankiems sveikatai veiksniams, privalo būti suteikiamos specialios pertraukos. Teisės aktais reglamentuotos ne trumpesnės kaip 10 minučių specialios pertraukos ne rečiau kaip kas pusantros valandos. Taip pat darbdavys turi aprūpinti darbuotojus specialiais darbo drabužiais, apsaugančiais nuo žemos temperatūros.

Darbo patalpų oro temperatūra normuojama atsižvelgiant į dirbančiojo fizinės pastangas atlikti darbą. Kuo lengvesnis fizinis darbas (nereikalaujantis didelės fizinės įtampos bei jėgų jam atlikti), tuo aukštesnė turėtų būti darbo patalpų oro temperatūra. Biuruose turėtų būti ne žemesnė nei $20\text{ }^{\circ}\text{C}$ temperatūra, cechuose – ne žemesnė nei $17\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Esant stipriam vėjui, sniegui, pūgai, apledėjimui, blogam matomumui ir kitoms sudėtingoms oro sąlygoms, jei jos kelia grėsmę darbuotojų saugai ir sveikatai, darbus būtina nutraukti.



Neigiamos šalčio pasekmės sveikatai:



Su šalčio poveikiu susiję simptomai ir nusiskundimai:

- ❖ **Kvėpavimo takai:** padidėjusi gleivių sekrecija, dusulys, šniokštimas, kosulys.
- ❖ **Širdies ir kraujagyslių sistema:** krūtinės skausmai, aritmija, dusulys.
- ❖ **Periferinė kraujotaka:** rankų ir kojos pirštų spalvos pakitimas, skausmas, sustingimas, aptirpimas.
- ❖ **Skeleto ir raumenų sistema:** skausmas, sustingimas, patinimas, riboti judesiai, tirpimas, raumenų silpnumas.

Su šalčio poveikiu susijusios ligos ir sužeidimai:

- ❖ **Kvėpavimo takai:** astma, lėtinė obstrukcinė plaučių liga, infekcijos.
- ❖ **Širdies ir kraujagyslių sistema:** koronarinė ir kitos širdies ligos, miokardo infarktas, smegenų kraujotakos sutrikimai.

- ❖ **Periferinė kraujotaka:** Reino sindromas, vibracijos liga.
- ❖ **Skeleto ir raumenų sistema:** riešo kanalo sindromas, tendosinovitas (spragsintis pirštas).
- ❖ **Dermatologiniai:** šalčio dilgėlinė, nuožvarba, žvynelinė, atopinis dermatitas.
- ❖ **Sužeidimai:** nušalimas, sušalimas, traumos dėl kritimų.



Mirties atvejai dažniausiai susiję su koronarine širdies liga, smegenų kraujotakos sutrikimais ir kvėpavimo takų ligomis.

Rizikos grupių asmenys, pažeidžiami šalčio

Asmenys pagal amžiaus grupes

Vyresnio amžiaus asmenys

Asmenys, vyresni nei 60 m. amžiaus, yra labiau jautrūs šalčio poveikiui. Pakitęs organizmo atsakas į šaltį yra susijęs su padidėjusiu mirtingumu šaltuoju metų laikotarpiu šioje amžiaus grupėje. Vyresnio amžiaus asmenų termoreguliacinis procesas yra silpnesnis dėl kraujagyslių, esančių arti odos, prastesnės kraujagyslių vazokonstrikcijos (kraujagyslių spindžio susiaurėjimo), taip pat dėl sumažėjusių kūno šilumos gamybos pajėgumų. Be to, jų odos jautrumas temperatūros pokyčiams mažesnis ir būdingas subjektyvus šalčio suvokimo pojūtis. Dažnai šalčio poveikį sustiprina esančios gretutinės lėtinės ligos.

Kūdikiai, vaikai ir paaugliai

Kūdikių termoreguliacinis procesas nepakankamas. Jie greičiau nei suaugusieji praranda šilumą ir drebulio pagalba nesugeba pakankamai jos pagaminti.

2-12 m. vaikams, šaltuoju metų laiku pramogaujant lauke, taip pat kyla rizika sušalti. Svarbu, kad vaikai avėtų tinkamą avalynę ir dėvėtų tinkamus rūbus, apsaugančius juos nuo šalčio.

Asmenys, sergantys lėtinėmis ligomis, turintys fizinę ar psichinę negalią

Gretutinės ligos gali padidinti neigiamą šalčio poveikį organizmui. Dažnai sergama lėtinėmis ligomis, kurios „jautrios šalčiui“. Dažniausios tokios ligos – širdies ir kraujagyslių, smegenų kraujotakos, periferinių kraujagyslių, lėtinė obstrukcinė plaučių liga, cukrinis diabetas ar astma.

Asmenys, vartojantys vaistus

Kai kurie vaistai, vartojami sergant lėtinėmis ligomis, gali išprovokuoti šalutinį šalčio poveikį arba sukelti netinkamą fiziologinį organizmo atsaką į šaltį. Šeimos gydytojas, skirdamas vaistus, turi atsižvelgti į šias aplinkybes bei atkreipti į tai paciento dėmesį.

Socialiai ir ekonomiškai pažeidžiamos asmenų grupės

Šių asmenų gyvenimo sąlygos dažniausiai būna prastos, jų namai nebūna tinkamai paruošti šaltajam metų laikui, jie dažnai turi aibę sveikatos problemų.

Tam tikrų profesijų asmenys

Aplinkos sąlygos, fizinis aktyvumas ir tinkama apranga yra pagrindiniai faktoriai, turintys įtaką žmonėms, dirbantiems šaltu oru lauke.

Asmens elgesys

Piktnaudžiavimas alkoholiu šaltuoju metų laiku gali padidinti šalčio neigiamas pasekmes. Vartojant alkoholį pakinta termoreguliacinis procesas, žmogaus kūnas atiduoda daugiau šilumos aplinkai, todėl žmogus gali greičiau sušalti.



Asmuo, turintis psichinių sutrikimų, gali elgtis neadekvačiai ir rizikingai būdamas šaltame ore.

Demencija ar kiti atminties sutrikimai taip pat gali turėti įtakos rizikingam elgesiui šaltyje.

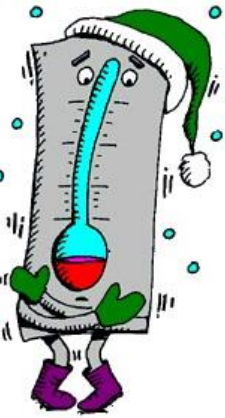
Aktyvus laiko leidimas vietovėse, kur nėra šiltų patalpų, padidina riziką sušalti ar nušalti.

Sušalimas (hipotermija)

Šerdinės kūno temperatūros sumažėjimas (žemiau nei $35\text{ }^{\circ}\text{C}$) vadinamas **sušalimu**. Veikiant šalčiui, organizmas greičiau praranda šilumą negu ją pagamina, todėl gali sumažėti kūno temperatūra. Šiurpulys ar drebulys yra pirmieji ženklai, kad kūnas praranda šilumą. Tokiu atveju, norint apsisaugoti nuo sušalimo rizikos, reikia grįžti į šiltas patalpas.

Skiriami keli sušalimo laipsniai:

- ❖ nedidelis (kūno temperatūra nukrenta iki $32\text{ }^{\circ}\text{C}$),
- ❖ vidutinis (kūno temperatūra nukrenta iki $27\text{-}28\text{ }^{\circ}\text{C}$),
- ❖ didelis (kūno temperatūra nukrenta žemiau $27\text{ }^{\circ}\text{C}$).



Dažniausiai sušalama, kai aplinkos temperatūra būna žemesnė nei $0\text{ }^{\circ}\text{C}$, tačiau sušalti galima ir esant teigiamai aplinkos temperatūrai. Neigiamai veikia vėjas, drėgmė. Vandenyje šiluma prarandama 32 kartus greičiau nei ore. Taip pat neigiamai veikia tokie faktoriai kaip emocinė įtampa ar stresas. Praradę viltį žmonės sušąla greičiau.

Pagrindiniai sušalimo rizikos veiksniai:

- ❖ sumažėjusi šilumos gamyba,
- ❖ padidėjęs šilumos netekimas,
- ❖ sutrikusi termoreguliacija.



Krentant kūno temperatūrai, žmogus tampa mieguistas, abejingas, jo judesiai sulėtėja, jis tarsi sustingsta. Sumažėjus kūno temperatūrai yra veikiamos smegenys ir žmogus nebegali aiškiai mąstyti bei susivokti aplinkoje. Tai ypač pavojinga vaikams ir vyresnio amžiaus žmonėms, nes nesuvokdami, kas vyksta, jie gali priimti neadekvačių sprendimų, pvz. sušalę žmonės dažnai nusprendžia pailsėti prisėdami ar priguldami lauke. Jų širdies veikla ir kvėpavimas sulėtėja. Sutrikus sąmonei ir kūno temperatūrai nukritus žemiau 30 °C, žmogus gali mirti.

Pirmoji pagalba sušalus:

- ❖ nuneškite nukentėjusį į šiltą patalpą,
- ❖ nurenkite (pamatuokite kūno temperatūrą, jei ji žemesnė nei 35 °C, nedelsdami kvieskite greitąją pagalbą),
- ❖ pirmiausiai sušildykite centrinę kūno dalį – krūtinę, kaklą, galvą, kirkšnis. Nukentėjusį galima šildyti vonioje. Paguldykite į +20 °C vandens vonią. Per 10–30 min. vandens temperatūrą kelkite iki +37°C. Jei vonios nėra, dėkite šiltus kompresus ant viso kūno (sudrėkinta drungname vandenyje antklodė ar tvarsčiai keičiama kas 2-3 min.). Ypač gerai sušildo kito, nesušalusio žmogaus, kūno šiluma. Nukentėjusį užklokite šilta sausa antklode.



- ❖ jei nukentėjusysis sąmoningas ar sąmonę atgavo, duokite gerti šiltų, saldžių gėrimų (jokiu būdu negirdykite nesąmoningo žmogaus),
- ❖ jei būklė negerėja, kuo greičiau vežkite nukentėjusį į gydymo įstaigą.

Nušalimas

Nušalimas – tai audinių pakenkimas veikiant žemai temperatūrai. Jis priklauso nuo aplinkos temperatūros, drėgmės, vėjuotumo, laiko. Kūną veikiant šalčiui, siaurėja kraujagyslės, blogėja audinių mityba.

Dažniausiai nušąla drabužiais neapdengtos kūno vietos: ausys, nosis, skruostai, taip pat gali nukentėti ir akys. Neretai nušąla ir tos kūno vietos, kurių, dėl netinkamos aprangos, būna sutrikusi kraujotaka – kojų ir rankų pirštai, pėdos. Nušalusi vieta praranda jautrumą, pakinta jos spalva.

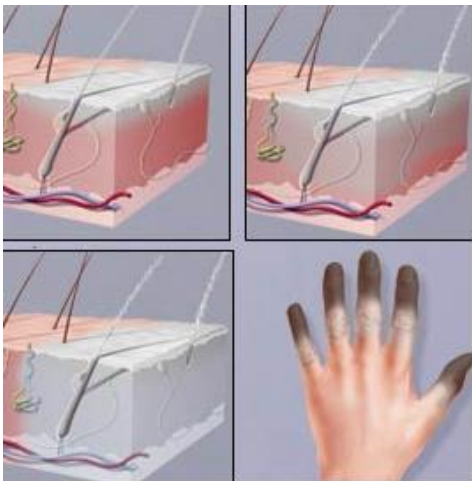
Nušalimo rizikos veiksniai:

- ❖ socialiniai veiksniai (pvz., benamiai),
- ❖ piknaudžiavimas alkoholiu,
- ❖ psichikos ligos,
- ❖ bendras organizmo nusilpimas,
- ❖ pakartotinis nušalimas,
- ❖ gretutinės lėtinės ligos (pvz., cukrinis diabetas).

Nušalusi oda parausta, patinsta, pasidaro šiurkšti ir nejautri. Pasekmės po nušalimo išlieka ilgą laiką. Nušalusią anksčiau kūno dalį yra lengviau nušalti pakartotinai.

Nušalimo laipsniai:

- ❖ I-asis – nušalusi vieta būna pabalusi, atšildžius lieka rausva dėmelė,
- ❖ II-asis – nušalusi vieta būna pabalusi, atšildžius atsiranda pūslių,

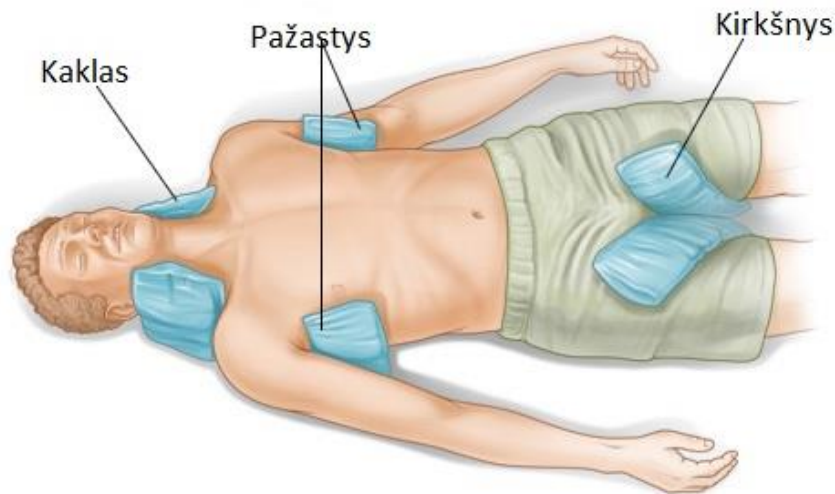


- ❖ III-asis – nušalusi vieta pabalusi, pamėlusi, oda nepaslanki,
- ❖ IV-asis – pažeidžiami gilieji audinių sluoksniai, nušalusios kūno dalys apmiršta, pajuoduoja. Po nušalimo dažnai tenka amputuoti galūnes.

Kartais pasireiškia alergija šalčiui. Tuomet jaučiamas odos deginimas, skausmas, atsiranda uždegimai ar net opos.

Pirmoji pagalba nušalus:

- ❖ kuo greičiau grįžti į šiltas patalpas,
- ❖ nušalusią kūno dalį atšildykite įmerkdami pažeistą kūno vietą į kambario temperatūros vandenį arba dėkite kambario temperatūros tvarščius ant nušalusių kūno dalių (pakanka 20–30 minučių). Jei žmogus nušalo galūnes, nepamirškite nuimti žiedus ar laikrodžius, kadangi atšildant nušalusias galūnes, jos tinsta ir papuošalus vėliau gali būti sunku nuimti,
- ❖ duokite gerti šiltų ir saldžių gėrimų,
- ❖ nedaug nušalus, kai arti nėra šiltų patalpų, veidą, nosį, ausis galima šildyti delnais,
- ❖ galima šildyti nušalusią kūno dalį prigludžiant ją prie šiltos kūno dalies, pvz. pažasties,
- ❖ atšildymą galima užbaigti, kai nušalusių kūno dalių oda suminkštėja ir grįžta jutimai,
- ❖ jei nušalusi vieta neatgauna jautrumo, kvieskite greitąją medicinos pagalbą.



Svarbu žinoti:

- ❖ jei nukentėjusysis yra sušalęs ir nušalęs, pirmiausiai teikite pagalbą kaip sušalusiam.

Nušalusių kūno vietų netrinkite (ypač sniegu), nes tai gali padidinti audinių pažeidimus. Jei šildant atsiranda pūslių, nustokite šildyti. Nušalusią vietą uždenkite steriliu tvarščiu ir sutvarstykite. Sutvarstyta



- kūno dalį (jeigu tai įmanoma) susukite į minkštą, storą audinį (pvz., antklodę, megztinį). Malšinkite skausmą. Skubiai vežkite nukentėjusį į artimiausią gydymo įstaigą,
- ❖ draudžiama nušalusias vietas šildyti tiesiogine šiluma (glausti prie radiatorių, guminių šildyklių, merkti į karštą vandenį, šildyti naudojant plaukų džiovintuvą ir pan.), kadangi pažeistų vietų sumažėjęs jautrumas ir jos gali lengvai nudegti.

Patarimai visuomenei, kaip apsaugoti save šaltuoju metų laiku

Pasirengimas žiemai

- ❖ Patikrinkite, ar jūsų namo šildymo sistema veikia tinkamai. Pagerinkite namo apšiltinimą, sutvarkykite problemines vietas, pro kur šiluma greičiausiai prarandama.
- ❖ Numatykite šildymo alternatyvas (pvz., elektriniai šildytuvai, malkos židiniui) tam atvejui, jei sutriktų pagrindinio šildymo šaltinio veikla.
- ❖ Įvertinkite vandens tiekimo sistemą, apšildykite vamzdžius, kad vanduo vamzdžiuose neužšaltų. Pasirūpinkite geriamojo vandens atsargomis buteliuose.
- ❖ Turėkite negreitai gendančio maisto atsargų namuose, ypatingai jeigu gyvenate užmiestyje ar vienkiemiuose.
- ❖ Turėkite namuose papildomų apklotų, pledų.
- ❖ Pasirūpinkite tinkamais žiemai drabužiais ir avalyne.
- ❖ Tinkamai paruoškite žiemai automobilį.

❖ Atkreipkite dėmesį į kaimynus, draugus, kuriems gali prireikti pagalbos šaltuoju metų laiku ir numatykite, kokią pagalbą jiems

❖ galėtumėte suteikti.

Pasitarkite su savo šeimos gydytoju dėl skiepų.

Rekomenduojama, ypač priklausantiems rizikos grupei, pasiskiepyti vakcina nuo gripo.



Esant speigui

❖ Be reikalo neikite iš namų, stenkitės likti patalpose. Jei tai neišvengiama, tinkamai apsirenkite. Lauke stenkitės būti kuo trumpiau.

❖ Nesileiskite į kelionę vienas, pakeliui stebėkite vienas kitą. Jei tenka keliauti vienam, informuokite artimuosius, kada turėtumėte pasiekti kelionės tikslą.

❖ Patartina pakankamai pavalgyti. Maistas turėtų būti kaloringesnis negu šiltuoju laikotarpiu, kad organizmas sugebėtų pagaminti daugiau energijos. Dažnai gerkite arba valgykite šiltą maistą ir gėrimus, tai padeda palaikyti kūno temperatūrą.

- ❖ Negerkite alkoholio. Pavartojus alkoholio, dėl išsiplėtusių odos kraujagyslių, greičiau prarandama šiluma ir padidėja bendrojo sušalimo rizika. Nepatartina rūkyti. Nikotinas sutrikdo kraujotaką, tuomet padidėja galūnių nušalimo rizika.
- ❖ Neikite į lauką ką tik nusiprausę ar išsimaudę.
- ❖ Prieš einant į lauką (ypač vaikams) veidą ir rankas pasitepkite riebiu kremu, kurio sudėtyje nėra vandens.
- ❖ Pajutus, kad šąla veidas, darykite grimasas, t.y. mankštinkite veido raumenis, judinkite kojų pirštus batų viduje.
- ❖ Venkite didelio fizinio krūvio, neatlikinėkite jokių sunkių darbų šaltyje, ypač jei sergate širdies ligomis ar turite padidėjusį kraujospūdį, nes šaltas oras papildomai apkrauna širdį. Jei privalote dirbti lauke, šiltai apsirenkite ir dirbkite lėtai. Prisiminkite, Jūsų kūnas, siekdamas išsaugoti šilumą, dirba labai sunkiai, todėl neverskite jo dirbti dvigubai.
- ❖ Jeigu tenka ko nors laukti, šaltyje negalima stovėti ar sėdėti ramiai, stenkitės kuo daugiau judėti, mosuoti rankomis, šokinėti.
- ❖ Kol nevēlu, ieškokite pastogės.



Tinkama apranga

- ❖ Norėdami aktyviai leisti laiką lauke žiemos metu, įvertinkite oro temperatūrą ir vėją bei tinkamai apsirenkite. Atminkite, kuo mažesnis aktyvumas lauke, tuo didesnis šiltų drabužių poreikis.
- ❖ Drabužius reikia sluoksniuoti. Apatinis ir vidurinis sluoksniai turėtų būti iš natūralaus pluošto (vilnos, šilko), nes jie sulaiko daugiau kūno šilumos. Jeigu tai dirbtino pluošto audinys, jis turėtų gerai išgarinti drėgmę. Viršutinis rūbų sluoksnis turėtų būti neperpučiamas vėjo ir neperšlampamas.
- ❖ Venkite pirštuotų pirštinių, kumštinės pirštinės saugesnės didelio šalčio metu.
- ❖ Nepamirškite galvos apdangalo.
- ❖ Avėkite patogius, puse dydžio didesnius batus. Venkite siauros avalynės, kadangi tokiuose batuose gali sutrikti kraujotaka. Batų padai turėtų būti neslidūs.
- ❖ Stenkitės nesuprakaituoti ir nesušlapti, nes drėgni drabužiai labai greitai atšaldo kūną.
- ❖ Jei jaučiate, kad per šilta, nusiimkite vieną drabužių sluoksnį. Jei drabužiai sušlapo, nedelsdami pakeiskite juos sausais.
- ❖ Gerai apsaugokite tas vietas, kurios anksčiau jau buvo nušalusios.



**Prevenčinės priemonės yra geriausia
gynyba kovojant su dideliu šalčiu.**

**Tinkamas namų, automobilio
paruošimas žiemai, atsargumo
priemonių paisymas šalčių atvejais
sumažina sveikatos problemų,
susijusių su šalčiu, riziką.
Saugokime savo sveikatą!**



**Sveikatos apsaugos ministerijos
Ekstremalių sveikatai situacijų centras**

Birutės g. 56,
Vilnius LT-08110
Tel.: (8 5) 261 9888
Faksas: (8 5) 231 4436
el. paštas: bud@essc.sam.lt