

## PIRMOJI PAGALBA

- šildykite pažeistą vietą spausdami delnu, laikykite pažastyse arba priglaudę prie kitų šiltų kūno vietų;
- ant veido, ausų, nosies uždėkite paties nukentėjusiojo arba kito žmogaus delnus;
- jei nušalo rankos, atsekite nukentėjusiojo megztinį ir jo rankas priglauskite prie kūno, po to užsekite megztinį, kad jis neparastų šilumos;
- jei nušalo pėdos, nuaukite nukentėjusiojo batus ir kojines, jo pėdas padėkite ant kito asmens kūno;
- atlaisvinkite arba nuvilkite veržiančius drabužius ir nuimkite bet kokius papuošalus;
- uždenkite nukentėjusįjį apklotu ar kitokia sausa medžiaga; kuo daugiau mankštinkite jį, tačiau stenkitės, kad pažeistų vietų nepažeistumėte dar labiau;
- pamerkite nušalusią kūno dalį į kambario temperatūros vandenį, nukentėjusiajam duokite gerti karštos arbatos ar kavos;
- atsargiai nusausinkite ir uždėkite tvarstį;
- organizuokite gabenimą į gydymo įstaigą.

## KAIP ELGTIS, JEI LAUKE LABAI ŠŪLA IR PUČIA STIPRUS VĖJAS?

### SVARBIAUSIA – ŠILTAI IR PATOGIAI APSIRENKITE.

- Avalynė, kaip ir drabužiai, turi būti laisva, jokia būdu nespausti.
- Judinkite kojų pirštus batų viduje, mūvėkite šiltas kojines (geriausia – dvi poras: medvilnines arba vilnones).
- Valgykite kaloringesnį maistą negu vasarą ir nesilaikykite dietų. Dažnai gerkite ar valgykite ką nors karšto, tai padeda palaikyti kūno temperatūrą.
- Negerkite alkoholio – jis plečia kraujagysles ir taip greičiau prarandama šiluma, tad padidėja rizika sušalti.
- Nepatartina ir rūkyti, nes nikotinas sutrikdo kraujotaką, o tai gali lemti greitesnį galūnių nušalimą.
- Vakare patepkite veidą ir rankas riebiu kremu. Esant reikalui ir ryte prieš eidami į lauką veidą ir rankas pasitepkite riebiu kremu, kurio sudėtyje nėra vandens.
- Prieš išeidami į šaltį, patrinkite rankas, veidą ir ausis.
- Pajutę, kad šąla veidas, darykite grimasas (mankštinkite veido raumenis).
- Šaltyje nedirbkite sunkių darbų ir venkite didelio fizinio krūvio, ypač jei sergate širdies ligomis ar turite padidėjusį kraujospūdį. Jei reikia dirbti lauke, privalote šiltai apsirengti.
- Šaltyje negalima ramiai stovėti ar sėdėti, stenkitės kuo daugiau judėti, mosuoti rankomis, šokinėti.
- Lauke stenkitės būti kuo trumpiau, nesileiskite į kelionę vienas.





# NUŠALIMO PAVOJAI IR PREVENCIJA

## NUŠALIMAS – TAI ODOS AUDINIŲ PAŽEIDIMAS ŽEMA TEMPERATŪRA.

Jautriausiai į šaltį reaguoja vaikai. Saugotis speigo reikėtų ir tiems žmonėms, kurie serga širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis ar cukriniu diabetu, nes jų kraujotaka ir taip yra sutrikusi, kraujagyslės kur kas lengviau pažeidžiamos.

Dažniausiai nušąla skruostai, nosis, ausys, smakras, kakta, riešai, rankos ir pėdos. Paprastas būdas išvengti rankų šalimo – reikia sukti ranką ties alkūne ar dar geriau iš peties. Tada kraujas iškart pajudės pirštų galiukų link. Pakaks kelių energingų judesių, kad į ranką pritekėtų kraujo ir sušalę pirštai paraustų bei sušiltų. Kojoms šis metodas irgi tinka, tik reikia, kad būtų kur atsisėsti. Tada kojas reikia pakelti ir energingai pakilnoti – padaryti keletą „žirklių“ judesių, nuo kurių kojos gan greitai sušyla. Atliekant šiuos pratimus esant galimybei pirštines ir batus geriau nusimauti. Tada galūnes galima judinti greičiau, tad jos greičiau sušils.



## NUŠALIMO POŽYMIAI

- kurios nors kūno dalies nejautrumas (sustingimas);
- staigus odos pabalimas, virpėjimas;
- odos paraudimas;
- tinimas arba jautrumas;
- pažeistų vietų nejautrumas skausmui;
- išbalusi, pageltusi, vašką primenanti oda.

## PAVOJAI:

Gilus nušalimas yra labai rimtas pažeidimas ir tik laiku suteikta pirmoji pagalba ir tinkamas gydymas padės išsaugoti nušalusias kūno dalis.

## NEGALIMA:

- šildyti nušalusios kūno dalies masažuojant;
- laikyti nušalusios kūno dalies arti atviros ugnies, nes būdama nejautri ji gali nudegti;
- trinti pažeistą vietą sniegu ar mirkyti šaltame vandenyje;
- tepti tepalu, duoti gerti alkoholio arba rūkyti, nes tai mažina kūno atsparumą šalčiui.