



Žiemos pavojai!

Šiuo metų laiku itin dažnai paslystama ir griūvama, todėl netrūksta traumų. Dažniausiai pasitaikančios – kaulų išnirimai, sumušimai, taip pat dažni kaulų lūžiai, sąnarių patempimai ar raiščių plyšimai. Esant lengvai trauma (pasitempus raiščius ar susimusus) galima gydytis namų sąlygomis, tačiau įtarus lūžį, raiščių plyšimą ar išnirus kaulams būtina kreiptis į medikus.

Pateikiame rekomendacijas, padėsiančias išvengti traumų:

- Būkite atsargūs lipdami laiptais, laikykitės už turėklų.
- Būkite atidūs išeidami iš pastatų į lauką.
- Atsargiai išlipkite iš viešojo transporto, neskubėkite išlipti, laikykitės už turėklų.
- Eidami neskubėkite! Eikite lėtai ir mažais žingsniais. Rankų nesukiškite į kišenes.
- Avėkite tinkamą avalynę. Rinkitės patogius batus grublėtu padu. Yra batų aksesuarų, skirtų saugiam vaikščiojimui ir bėgiojimui ant ledo, sniego arba esant plikšalai. Tai tinkleliai, kuriuos lengva užsidėti ir nusiimti.
- Geriau eikite sniegu, o ne slidžiais šaligatviais.
- Tamsiu paros metu būtinai dėvėkite atšvaitus. Juos seginčius pėsčiuosius vairuotojai pastebi anksčiau. Tai yra būtina, nes slidžioje gatvėje automobilio stabdymo kelias yra ilgesnis.
- Atidžiai stebėkite grindinį po kojomis. Net gerai nuvalytas grindinys gali būti pavojingas.
- Prieš išeinant į lauką apgalvokite saugiausią ir trumpiausią maršrutą iki tikslo.

Nepavykus išvengti traumos, svarbu kuo greičiau gauti arba suteikti pirmąją pagalbą:

Sumušimas (kaulų ir sąnarių padėtis įprastinė, jaučiamas stiprus ar vidutinio stiprumo skausmas, vieta paraudusi, po kiek laiko gali

atsirasti mėlynė) – sumuštą vietą patartina iškart šaldyti ledu ar sniegu (įvyniojus į audinį, kad nenušaltų oda). Kol nepraeis skausmas, vengti stipresnio fizinio krūvio sužalotai kūno vietai.

Nubrozdinimas, žaizda – šaldyti vietą aplink sužalojimą. Žaizdą sutvarstyti.

Raiščių, sausgyslių patempimas – pirmąsias paras tik šaldyti. Negalima šildyti! Sužeistą vietą būtina sutvarstyti, kad mažiau judėtų ir sukeltų kuo mažiau skausmo, netintų.



Lūžis ar išnirimas (stiprus skausmas, pakitusi sąnario, kaulų struktūra ar padėti, tinimas, kraujosruvos) – jei greitoji medicininė pagalba yra pakeliui, žmogaus geriau neliesti, neleisti jam judėti, o galūnės imobilizuoti nereikia.

Pastaba: nekelkite lūžusios galūnės, jei keliant nukentėjusiajam skauda. Venkite judesių ar bet kokio aktyvumo, kuris sukeltų skausmą. Padėkite nukentėjusiam žmogui surasti patogią kūno padėtį. Stebėkite sąmonę, kvėpavimą. Jei įtariate, kad gali būti sužalota galva, kaklas ar nugara, nejudinkite nukentėjusiojo.

Mėgaukimės žiemos džiaugsmams, tačiau nepamirškime tykančių pavojų!



Parengė Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro Visuomenės sveikatos specialistė Sabina Stugienė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje. El. p. sabina.stugiene@sveikatos-biuras.lt, Tel.: 867250587