

## Kaip sutarti su šaltuku?

Žiemiški orai mūsų nelepina. Ypatingai pastarosiomis dienomis. Pučia stiprus vėjas ir šalčio poveikis sustiprėja, žmonės jaučia daug žemesnę oro temperatūrą nei ji yra iš tiesų tuo metu. Vilniaus visuomenės sveikatos biuro specialistai primena, jog vidutinio stiprumo šaltis ir vėjas žmogui gali pakenkti daug labiau nei stiprus šaltukas be vėjo. Todėl prieš išeinant į lauką reikia įvertinti vėjo žvorbumo indeksą, skelbiamą Lietuvos hidrometeorologijos tarnybos interneto svetainėje [www.meteo.lt](http://www.meteo.lt). Kai ypač šalta - vėjo žvorbumo indeksas siekia 28 ir daugiau, nušalti galima labai greitai, per 10-30 minučių. Jei tokiu oru tenka lūkuriuoti lauke - reikia stengtis aktyviai judėti, vaikščioti pirmyn atgal. Būtina apsirengti šiltai, keliais sluoksniais ir viršutiniams neperpučiamais rūbais, verčiau rinktis vilnonius nei medvilninius rūbus, taip pat pridengti visas kūno vietas - dėvėti kepurę, pirštines ir šaliką, aukštą apykaklę ar veido kaukę.

Esant šaltam orui pasaulio sveikatos organizacija pataria pakankamai maitintis, nesilaikyti dietų, vartoti kaloringą maistą, kad organizmas gebėtų pasigaminti daugiau energijos; vengti alkoholio, nerekomenduoja vartoti daug kofeino turinčių produktų ir rūkyti (tai skatina organizmą greičiau prarasti šilumą); saugotis, kad drabužiai nesudrėktų nuo vandens ar sniego, o taip įvykus, persirengti sausais, nes drėgni rūbai atšaldo kūną; vengti didelio fizinio krūvio, neliesi šaltų objektų plikomis rankomis, nesiremti į metalinius daiktus; reguliariai gerti vandens; nepridengtas kūno vietas saugoti nuo nušalimų.

**Ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas kūdikiams, vaikams ir paaugliams. Kūdikiams labiau linkę sušalti, todėl lauke reikia dažniau tikrinti, ar jų rankos ir kojos yra šiltos. Vaikai turi jausti komfortinę temperatūrą. Itin svarbu tinkamai apsaugoti vaikučių pėdas, plaštakas ir galvą. Esant šaltam orui vaikas turi būti su kepure (daugiausia šilumos netenkama per galvą), kumštinėmis pirštinėmis (pirštuotų pirštinių reiktų vengti), patogia (jokiais būdais ne per ankšta) avalyne ir natūralaus pluošto drabužiais. Reiktų pasirūpinti ir neuždengta veido oda, valandos bėgyje prieš einant į lauką skruostus patepti riebiu maitinamuoju kremu (drėkinamieji kremai esant šaltam orui netinka) ar natūraliais augaliniais aliejais. Lūpomis taip pat privalu pasirūpinti – tepti balzmais su medumi, bičių vašku, šaltalankių ar kitu augaliniu aliejumi, riebiu pieštuku.**

Jei vis dėlto sušalote/nušalote, pirmoji pagalba - kuo skubiau vykti į šiltą patalpą. Jokiais būdais negalima remtis į nušalusius kojų pirštus - padidėja audinių pažeidimo rizika. Dėl tos pačios priežasties nušalusią vietą negalima trinti sniegu ar masažuoti. Taip gali būti atvertas kelias ir infekcijai. Nušalusią galūnių nereikėtų šildyti ant karštų radiatorių ar krosnelių - pažeistos vietos gali lengvai nudegti. Rankos turi būti atšildomos palaipsniui, negalima jų iš karto kišti po karštą srovę. Pirmiausia jas reikia palaikyti šiltame, 37 laipsnių Celsijaus vandenyje.

Saugokite save!

Informaciją parengė:  
Vilniaus visuomenės sveikatos biuro  
Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė  
Dovilė Jakubavičiūtė