



Saugi vasara

Netyčiniai sužalojimai yra viena didžiausių grėsmių Lietuvos vaikų sveikatai ir gyvybei. Dažniausiai juos lemia daugybė aplinkybių, visų pirma – supanti aplinka ir pačių vaikų bei juos prižiūrinčių žmonių elgesys. Tėvai ar kiti vaiką prižiūrintys asmenys turi suvokti, kad visi netyčiniai sužalojimai yra suprantami, nuspėjami ir išvengiami. Žinant netyčinių sužalojimų atsitikimo aplinkybes, planuojant ir atliekant paprastus veiksmus, daugelio iš jų galima išvengti.

Šios rekomendacijos skirtos tėvams, siekiantiems apsaugoti vaikų sveikatą ir gyvybę paprastomis priemonėmis. Rengėjai tikisi, kad jos padės paprastais būdais, atkreipiant dėmesį į vaikų aplinką, juo mokant, apsaugoti vaikus nuo mirčių ir sužalojimų.

SUŽALOJIMŲ APIBŪDINIMAS IR PREVENCIJOS SAMPRATA

Sužalojimas yra ūmus, stiprus mechaninis, cheminis, terminis, elektros ar jonizuojančios radiacijos poveikis žmogaus kūnui, kuris viršija žmogaus tolerancijos slenkstį. Yra skiriamos dvi didelės sužalojimų grupės – tyčiniai ir netyčiniai sužalojimai. Tyčiniai sužalojimai apima visus smurtinius sužalojimus – kitų asmenų smurtą, karus, savęs žalą, vaikų nepriežiūrą. Jų prevencijai reikalingas bendras socialinių darbuotojų, psichologų, teisėsaugos, sveikatos priežiūros specialistų ir daugelio kitų visuomenės narių darbas.

Netyčiniai sužalojimai – transporto įvykiai, nukritimai, skendimai, nudegimai ir kt. Šiuo atveju dažnai vartojamas terminas „nelaimingi atsitikimai“, tačiau pastebėtina tai, kad jis nėra teisingas. Pasaulio sveikatos organizacija teigia, kad visi sužalojimai yra nuspėjami ir jų galima išvengti, jie nepriklauso nuo sėkmės veiksnio. Dėl šios priežasties terminas „nelaimingi atsitikimai“ yra nevartotinas. Taigi, netyčiniai sužalojimai yra nuspėjamų ir išvengiamų įvykių rezultatas. Sužalojimų prevencija yra veiksmai ar intervencijos, skirtos užkirsti kelią sužalojimų atsiradimui. Prevencijos tikslas – sumažinti sužalojimų skaičių ir rimtumą. Svarbu nustatyti galimas grėsmes vaiko aplinkoje ir pakeisti aplinką ar elgesį.

Prevenција gali būti trijų lygių:

- Pirminė, kurios tikslas – sumažinti naujų sužalojimų skaičių. Tokios prevencijos pavyzdžiai gali būti apsauginių vartelių įrengimas aplink židinius, siekiant išvengti nudegimų ir pan.
- Antrinė, kuria siekiama sumažinti sužalojimų sunkumą, jei sužalojimą lemiantis įvykis nutinka. Pavyzdžiui, apsauginių šalmų naudojimas važiuojant dviračiu sumažina galvos traumų sunkumą, automobilių kėdučių naudojimas apsaugo vaiką eismo įvykių metu.
- Tretinė, kurios priemonės skirtos sumažinti sužalojimų sukeltos negalios sunkumą. Šios grupės prevencijos priemonės apima sveikatos priežiūros kokybės gerinimą, o kartu su pirmine ir antrine prevencija apima sužalojimų kontrolę – būdus, kuriais siekiama kaip įmanoma labiau sumažinti sužalojimų skaičių, sunkumą ir pasekmių rimtumą.

NUKRITIMAI

- Tinkamų veiklų pasirinkimas. Fizinio aktyvumo rūšis turėtų būti pasirinkta priklausomai nuo vaiko amžiaus ir išsivystymo, fi zinių duomenų, įgūdžių ir pažinimo gebėjimų. Vienos saugiausių veiklų – vaikščiojimas, plaukimas, važiavimas dviračiu. Itin nesaugioms veikloms priskiriamos tos, kurioms būdingas didelis greitis (sportai su motorinėmis transporto priemonėmis, kalnų slidinėjimas ir kt.), aukštis, nekontroliuojamos sąlygos (pavyzdžiui, upių srovė). Užsiimant didesnės rizikos veiklomis turibūti taikoma aktyvi suaugusiųjų priežiūra, apsaugos priemonės ir mokymo programos.

- Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas. Nepaisant to, kad nepilnamečiams yra uždrausta vartoti bet kokias psichoaktyvias medžiagas ir alkoholį, tačiau pasitaiko atvejų, kai traumos yra patiriamos esant neblaiviems. Vyresniems vaikams ir paaugliams būtina išaiškinti alkoholio ir narkotikų poveikio sukeltą riziką.

- Apranga ir įranga. Apranga turi atitikti fizinės veiklos pobūdį ir oro sąlygas. Atidengtos odos vietos turi būti apsaugomos apsauginėmis priemonėmis nuo saulės tiek vasaros, tiek žiemos metu, negalima pamiršti galvos apdangalo, akinių nuo saulės. Jei fizine veikla užsiimama netoli transporto eismo, rekomenduojama dėvėti šviesą atspindinčius ar ryškius drabužius. Šalmai rekomenduojami važiuojant dviračiu, riedučiais ir kitomis priemonėmis, taip pat užsiimant žiemos sportais – slidinėjant, žaidžiant ledo ritulį ir kt. Šalmas turi būti parinktas pagal galvos dydį, sporto rūšį. Kontaktinių sporto šakų žaidėjai (pavyzdžiui, ledo ritulio, amerikietiškojo futbolo) turėtų naudoti burnos apsaugas. Riešų apsaugos naudojamos važinėjant riedučiais, riedlente, bet nerekomenduojamos važinėjant dviračiu ar paspirtuku. Žaidžiant beisbolą, žolės riedulį rekomenduojama užsidėti akių apsaugas.

- Rekreacinei veiklai turėtų būti parinkta saugi aplinka. Kad būtų apsaugoma nuo intensyvaus eismo ir kitų pavojų, vaikų fizinė veikla gali būti organizuojama parkuose, pėsčiųjų, dviračių takuose, baseinuose, treniruočių salėse ir aikštėse. Žaidimų aikštės ir įranga turi atitikti egzistuojančius standartus ir nebūti potencialiai pavojingos (turi būti užtikrinta lygi danga, naudojama nesulūžusi įranga ir kt.). Fizinę veiklą organizuojantys suaugusieji turi išmanyti atitinkamą sporto šaką, mokėti suteikti pirmąją pagalbą. Svarbu vaikams nustatyti žaidimo taisykles ir skatinti sąžiningą žaidimą.

Pirma pagalba įvykus nukritimui

- Skambinkite 112, jeigu vaikui pasireiškia bent vienas iš šių simptomų:
- Įtariate, kad gali būti rimtai pažeistas kaklas, galva, nugara, dubens kaulai ar galūnės.
- Vaikas yra ar buvo praradęs sąmonę.
- Vaikui sunku kvėpuoti.
- Vaikas nekvėpuoja (jei mokate, atlikite dirbtinį kvėpavimą ir krūtinės paspaudimus).
- Pasireiškia traukuliai.
- Jei vaikas nevemia ir nepasireiškia nė vienas iš minėtų simptomų, apžiūrėkite vaiką, ar nėra matomų sužalojimų. Ant sumušimų uždėkite šaltą kompresą ar į rankšluostį įvynioto ledo. Leiskite vaikui pailsėti tiek laiko, kiek jis nori. Patariama artimiausias 24 val. stebėti vaiką, ar neatsiranda neįprastų

simptomų ar elgesio pokyčių. Tokie simptomai gali būti:

- Vaikas tampa labai mieguistas, jam sunku pabusti.
 - Labai lengvai susierzina ir nuliūsta.
 - Pradedą vėmti.
 - Skundžiasi galvos, kaklo ar nugaros skausmu.
 - Skundžiasi kitų kūno dalių didėjančiu skausmu.
 - Negali normaliai paeiti.
 - Sutrinka rega.
- Jei yra sumušta galva, vaiko negalima raminti jį sūpuojant, siūlant atsigerti ar pan. Svarbu kuo greičiau pasikonsultuoti su gydytoju.
 - Jei yra žaizda, būtina pirmiau ją apvalyti, tik tuomet dėti šaltą kompresą. Žaizdas rekomenduojama plauti švarių tekančiu vandeniu.
 - Nerekomenduojama duoti vaikui vaistų, kol jo neapžiūrėjo asmens sveikatos priežiūros specialistas.
 - Jei vaikui yra sutrenktos smegenys, jis gali išlikti sąmoningas, tačiau ilgai ir nepertraukiamai verkti, būti neramus, blogai miegoti, vėmti, žindomi vaikai nenoriai ima krūtį. Tokiu atveju reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju.
 - Jei sužalojimo metu vaikas išsimušė ar išjudino dantį, rekomenduojama:
 - Jei dantys yra pieniniai – uždėkite švarią marlę kraujavimo vietoje ir kreipkitės į odontologus.
 - Jei dantys nuolatiniai ir yra išmušti, laikykite dantį už jo vainiko, o ne šaknies (ne už dalies, kuri turi būti dantenoje). Jei dantis yra nešvarus, jį švelniai nuskalaukite, nevalydami ir neliesdami šaknies. Nenaudokite jokių valiklių, tik šaltą tekančią vandenį arba pieną. Įdėkite dantį į kiaušinio baltymą, pieną, fiziologinį tirpalą ar vandenį ir skubiai vykite kartu su vaiku pas odontologus. Jei dantis nulaužtas, jo dalis taip pat transportuokite piene. Norėdami nutraukti kraujavimą, naudokite švarią marlę arba vatos lapelį – liepkite vaikui jį sukąsti dantų netekimo vietoje.

TRANSPORTO ĮVYKIAI

Kasmet Lietuvoje įvyksta apie 600 eismo įvykių, kuriuose nukenčia vaikai. 2017 m. tokių užfiksuota 591, iš kurių 147 įvyko dėl pačių vaikų kaltės. Buvo sužeisti 638 vaikai, 7 žuvo. Apie pusė transporto įvykiuose patiriamų traumų yra sunkios, kurias prireikia gydyti stacionare. Daugiausia stacionare gydomos galvos traumos, pečių lanko ir rankų, klubų ir kojų, stuburo ir kt. traumos. Siekiant išvengti žūčių ir traumų eismo įvykių metu ar bent jau sumažinti jų skaičių, reikia paisyti pėsčiųjų, nemotorinių ir motorinių transporto priemonių vairavimo ir keleivių vežimo taisyklių reikalavimų.

NEGYVŲ JĖGŲ MECHANINIS POVEIKIS

- Saugaus stiklo naudojimas gali padėti išvengti įpjovimų ir kitų sužeidimų. Toks stiklas pasižymi tuo, jog sudužęs nesudaro aštrių šukių, dėl to jos yra nepavojingos ar mažai pavojingos. Toks stiklas ypač rekomenduojamas tose vietose, kur yra kritimų tikimybė – pavyzdžiui, vonioje (duše), prie laiptų ir pan.
- Negalima leisti vaikams žaisti su fejerverkais, juos uždegti. Kai yra leidžiami fejerverkai, stebėkite vaikus ir būkite arti jų. Rekomenduojama pažymėti saugų atstumą nuo fejerverkų leidimo vietos (pavyzdžiui, virve) ir liepti vaikams stovėti už šios ribos. Fejerverkai turi būti leidžiami ant lygių, plokščių paviršių, atokiau nuo namų, sausų lapų ir įvairių kitų degių medžiagų.
- Rekomenduojama neleisti vaikams iki 5 metų laikyti bengališkosios ugnelės – vaikui prisilietimo prie jos pojūtis prilygsta prisilietimui prie suvirinimo degiklio.
- Futbolo ar rankinio vartai turi būti montuojami ir naudojami pagal gamintojo instrukciją. Juos būtina gerai įtvirtinti, kad neapvirstų. Nenaudojamus vartus būtina laikyti saugiai, suglaustus priekiu ir prirakintus grandine.
- Nepalikite vaikų vežimėlyje be priežiūros. Jie gali išslysti ir įstrigti.
- Rinkitės žaislų dėžes be dangčių, kad vaikui nekiltų pavojus būti prispaustam.
- Naudokite saugos priemones – durų stabdžius, fiksatorius, stalčių ir spintelių užraktus, kad išvengtumėte prispaudimų.
- Rekomenduojama baldus pritvirtinti prie sienos, kad būtų išvengta užvirtimų. Ant tam neskirtų baldų nereikėtų laikyti sunkių daiktų, tokių kaip televizorius.
- Negalima leisti vaikams lipti ant atidarytų stalčių, atvirų lentynų, kabintis ir lipti ant baldų.
- Rekomenduojama, kad žaidimų aikštelėje būtų naudojami ne horizontalūs, o vertikalūs strypai (apsauginiuose atitvaruose, barjeruose ir pan.), kad vaikai jais nelaipiotų.
- Siekiant išvengti sužalojimų, svarbi yra suaugusiųjų priežiūra. Taip pat būtina vaikams nustatyti saugaus elgesio taisykles ir jas nuolat priminti.
- Rekomenduojama žaidimų aikštelėse žaidžiantiems vaikams parinkti tinkamą aprangą. Svarbu, kad drabužiai neturėtų virvelių, juostelių ar kitų kabančių detalių, kurias galėtų įtraukti judanti įranga.

PIRMOJI PAGALBA SUSIŽALOJUS DĖL NEGYVŲ JĖGŲ MECHANINIO POVEIKIO

- Skambinkite 112, jeigu vaikui pasireiškia bent vienas iš šių simptomų:
- Įtariate, kad gali būti rimtai pažeistas kaklas, galva, nugara, dubens kaulai ar galūnės.
- Vaikas yra ar buvo praradęs sąmonę.
- Vaikui sunku kvėpuoti.

- Vaikas nekvėpuoja (jei mokate, atlikite dirbtinį kvėpavimą ir krūtinės paspaudimus).

- Pasireiškia traukuliai.

- Jei vaikas nevemia ir nepasireiškia nė vienas iš minėtų simptomų, apžiūrėkite vaiką, ar nėra matomų sužalojimų. Ant sumušimų uždėkite šaltą kompresą ar į rankšluostį įvynioto ledo. Leiskite vaikui pailsėti tiek laiko, kiek jis nori. Patariama artimiausias 24 val. jį stebėti, ar neatsiranda neįprastų simptomų ar elgesio. Tokie simptomai gali būti:

- tampa labai mieguistas, jam sunku pabusti;

- labai lengvai susierzina ir nuliūsta;

- pradeda vemti;

- skundžiasi galvos, kaklo ar nugaros skausmu;

- skundžiasi kitų kūno dalių didėjančiu skausmu;

- negali normaliai paeiti;

- sutrinka rega.

- Jei yra sumušta galva, vaiko negalima raminti jį sūpuojant, siūlant atsigerti ar pan. Svarbu kuo greičiau pasikonsultuoti su gydytoju.

- Jei yra žaizda, būtina pirmiau ją apvalyti, tik tuomet dėti šaltą kompresą. Žaizdas rekomenduojama plauti švariu tekančiu vandeniu.

- Nerekomenduojama duoti vaikui vaistų, kol jo neapžiūrėjo asmens sveikatos priežiūros specialistas.

- Jei vaikui yra sutrenktos smegenys, jis gali išlikti sąmoningas, tačiau ilgai ir nepertraukiamai verkti, būti neramus, blogai miegoti, pykinti, žindomi vaikai nenoriai ima krūtį. Tokiu atveju reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju.

- Jei įtariate, kad lūžo kaulai, reikėtų pažeistą vietą imobilizuoti ir jos nejudinti. Tą galima padaryti padėjus pagalvę po sužeista vieta arba aprišus audiniu sužeistą vietą taip, kad ši nejudėtų. Tai padės sumažinti skausmą, išvengti nereikalingų judesių ir galimų didesnių pažeidimų.

- Vaikui įsipjovus reikia kviesti greitąją pagalbą, jei:

- žaizda labai smarkiai kraujuoja, yra gili;

- žaizdos kraštai žiojėja;

- negalite sustabdyti kraujavimo per 10 min., nors užspaudėte žaizdą;

- daiktas, kuriuo vaikas įsipjovė, vis dar yra žaizdoje;

- pjūvis pažeidė akis, nosį ar ausį.

- Nors įpovimai tarp vaikų yra dažni, tačiau dažniausiai jie yra nesunkiai pagydomi namuose. Į gydytojus rekomenduojama kreiptis, jei žaizda yra didesnė nei 1 cm ilgio, dantyta, nešvari, sunkiai gyja ar atrodo, jog kyla infekcija.

- Jei sužalojimo metu vaikas išsimušė ar išjudino dantį, rekomenduojama:

- Jei dantys yra pieniniai – uždėkite švarią marlę kraujavimo vietoje ir kreipkitės į odontologus.

- Jei dantys nuolatiniai ir yra išmušti, laikykite dantį už jo vainiko, o ne šaknies (ne už dalies, kuri turi būti dantenoje). Jei dantis yra nešvarus, jį švelniai nuskalaukite, nevalydami ir neliesdami šaknies. Nenaudokite jokių valiklių, tik šaltą tekančią vandenį arba pieną. Įdėkite dantį į kiaušinio baltymą, pieną, fiziologinį tirpalą ar vandenį ir skubiai vykite kartu su vaiku pas odontologus. Jei dantis nulaužtas, jo dalis taip pat transportuokite piene. Norėdami nutraukti kraujavimą, naudokite švarią marlę arba vatos lapelį – liepkite vaikui jį sukąsti dantų netekimo vietoje.

GYVŲ JĖGŲ MECHANINIS POVEIKIS

Sužalojimai, sukelti gyvų jėgų mechaninio poveikio, apima visus sužalojimus, atsiradusius dėl atsitrenkimo, įkandimo ar kitokio mechaninio poveikio, kurį sukėlė žmogus ar gyvūnas, pavyzdžiui, šuo, vabzdys, paukštis. Svarbu paminėti, kad šie sužalojimai neapima įgėlimų ir nuodingų įkandimų, nes čia pagrindinis sužalojantis veiksnys yra mechaninė jėga, o ne nuodai ar kitokios cheminės gyvūnų išskiriamos medžiagos. Vaikai dažniau nei suaugusieji nukenčia nuo įkandimų. Be to, įkandus gyvūnui vaiko patirti sužalojimai yra sunkesni nei suaugusiojo. Pastebėtina, kad tie vaikai, kurių artimoje aplinkoje auginamas šuo, dažniau nukenčia nuo įkandimų nei vaikai, kurių aplinkoje šunys nėra auginami.

GYVŲ JĖGŲ MECHANINIO POVEIKIO ĮVAIRIAUS AMŽIAUS VAIKAMS PREVENCIJA

- Viena iš pagrindinių prevencijos priemonių yra atsakingas šunų auginimas. Šunų socializacija ir auklėjimas gali padėti išvengti šuns agresijos pasireiškimo.

- Jei nusprendėte įsigyti šunį, reikėtų rinktis tas veisles, kurios gerai sutaria su vaikais.

- Mokykite vaikus, kaip saugiai elgtis su savais ir nepažįstamais šunimis.

- Įsidėmėkite kelias paprastas taisykles:

- Visada atsiklauskite, ar galima paglostyti svetimą šunį.

- Kai prie jūsų artinasi svetimas šuo, reaguokite ramiai („apsimeskite medžiu“).

- Jei šuo pargriauna žmogų, reikia susisukti į kamuolį, rankomis užsidengti galvą ir ausis.

- Visada pasakykite su vaiku vaikštančiam suaugusiajam, kad netoliese laksto nepriřtas šuo arba kad šuo elgiasi keistai.

- Nesiartinkite prie svetimo šuns ir nuo jo nebėkite.

- Nepanikuokite ir nerėkite, pamatę svetimą šunį.

- Nelįskite prie šuns, jei jis miega, ėda. Taip pat prie mažų šuniukų turinčios kalės.

- Neglostykite šuns, kol jis pirmas jūsų neapuostė.
- Neleiskite savo šuniui agresyviai žaisti.
- Neleiskite mažiems vaikams žaisti su šunimis be priežiūros.

PIRMOJI PAGALBA ĮKANDUS GYVŪNUI

Įkandimai yra sudėtingi dėl to, kad netolygiai pažeidžia odą, žaizdos yra užkrečiamos bakterijomis, taip pat kyla pasiutligės rizika, jei įkanda neskiepytas gyvūnas.

- Nuplaukite žaizdą su tekančiu vandeniu ir muilu. Jei įkandimo žaizda kraujuoja, reikėtų ją užspausti švari audiniu ar steriliu varžčiu. Pristabdžius kraujavimą, žaizdą užbintuoti ar užklijuoti pleistru.
- Į gydytojus rekomenduojama kreiptis, jeigu:
 - įkanda benamis ar nežinomas šuo;
 - gyvūnas nėra vakcinuotas;
 - įkanda keistai besielgiantis šuo;
 - įkandimas stipriai pažeidžia odą;
 - žaizda yra ant veido, kaklo, galvos, rankos, pėdos ar netoli sąnarių;
 - įkandimas ar įbrėžimas parausta, patinsta, tampa skausmingesnis;
 - vaikas nėra paskiepytas nuo stabligės arba nebuvo revakcinuotas per pastaruosius penkerius metus.

SKENDIMAI

Nors skaičiumi skendimų atvejai toli gražu neprilygsta tokiems pavojams kaip transporto traumos, kritimai, negyvų jėgų poveikis, tačiau jie kelia mirtiną pavojų ir jiems turi būti skiriamas ypatingas dėmesys.

Skendimas – procesas, kurio metu dėl pilno ar dalinio kūno panardinimo į skystį sutrikdomas kvėpavimas. Suteikus skubią pagalbą, galima skendusį atgaivinti. Paskendimas – tai skendimas, pasibaigęs mirtimi. Daugiausiai pasaulyje nuskęsta 1–4 metų amžiaus vaikų, kiek mažiau – 5–9 metų vaikų. Skendę ir išgelbėti vaikai vėliau gali turėti problemų dėl tolesnio vystymosi ar likti neįgalūs. Praktiškai 80 proc. paskendusiujų – vyriškos lyties asmenys. Tai galioja visoms amžiaus grupėms. Lietuvoje vyrų mirštamumo dėl skendimų rodiklis 3–5 kartus didesnis nei moterų!

Pagrindinės paskendimų priežastys:

- nemokėjimas plaukti;
- vaikų nepriežiūra;
- pavojų neįvertinimas, nepaisymas arba ignoravimas;
- informacijos apie saugų elgesį vandenyje stoka;
- neapribotas patekimas prie vandens telkinių;

- galimybių išsigelbėti ar būti išgelbėtam nebuvimas;
- alkoholio vartojimas;
- maudymasis neleistinose vietose.

Dažniausiai spėjama išgelbėti tik 1 iš 10 skęstančių vaikų. Vaikų iki 6 metų amžiaus mirtingumas skendimo atveju siekia 95–100 proc.

Kaip saugiai elgtis vandenyje?

Mokėjimas plaukti negarantuoja saugaus maudymosi.

Net ir mokėdami plaukti turite laikytis elgesio vandenyje ir prie vandens taisyklių:

- Maudykitės tik saugiose, patikrintose, tam pritaikytose vietose.
- Neleiskite vienu mažamečių vaikų prie vandens telkinių.
- Būdami prie vandens telkinio akylai prižiūrėkite mažamečius vaikus, net jei jie tuo metu nesimaudo.
- Nesimaudykite ir neleiskite maudyti vaikams, jei esate labai pavargę ar blogai jaučiatės, jeigu esate perkaitę, ką tik pavalgę, jei vanduo nesiekia 14 °C, jei šalta.
- Nesimaudykite ir neleiskite vaikams maudyti naktį ir perkūnijos metu.
- Būdami prie vandens telkinių nevartokite alkoholio ir kitų psichotropinių medžiagų, nes taip keliate pavojų sau ir negalite užtikrinti pakankamos priežiūros savo vaikams.
- Nešokinėkite į vandenį nežinomoje vietoje, net gi ten, kur anksčiau buvo saugu. Gal atsirado naujų pavojų!
- Neplaukiokite ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, savadarbių plaustų ar kitų priemonių. Ypač jeigu nemokate plaukti arba plaukiate prastai.
- Nežaiskite vandenyje pavojingų žaidimų ir to neleiskite daryti vaikams: nenardinkite kito asmens, netampykite už kojų, nelipkite draugui ant pečių. Nešaukite pagalbos, jei jos nereikia.
- Nesimaudykite per ilgai. Vandens temperatūra net ir šilčiausią dieną yra gerokai žemesnė nei kūno temperatūra. Lengva sušalti. Sumažėjus kūno temperatūrai iki kritinės ribos, prasideda hipotermija. Pirmieji šios būklės simptomai: drebėjimas, kalenimas dantimis. Vos tai pajutus, reikia lipti iš vandens, nusišluostyti, apsirengti ir pasistengti sušilti – pabėgioti, pašokinėti ir pan.
- Stebėkite oro sąlygas. Jeigu artėja audros debesys, lipkite iš vandens. Prasidėjus audrai, lietu, tikėtinos ir žaibo iškvos, o žaibuojant labai pavojinga būti ne tik vandenyje, bet ir krante. Žaibas gali mirtinai sužaloti!

- Visi baseinai turi saugaus elgesio taisykles, kurios kabo visiems matomoje vietoje. Prieš einant į vandenį būtina jas perskaityti ir laikytis.
- Žinokite paplūdimio vėliavų reikšmes:
- Žalia vėliava – maudytis saugu, rizika itin menka.
- Geltona vėliava – maudytis pavojinga. Bangavimas ir povandeninės srovės vidutinio stiprumo.

Silpniems plaukikams nerekomenduojama eiti į vandenį. Kitiems rekomenduojama būti itin budriems.

- Raudona vėliava – eiti į vandenį ir maudytis DRAUDŽIAMA. Stiprus bangavimas ir povandeninės srovės.
- Raudonai geltona vėliava – paplūdimio teritoriją stebi gelbėtojai.

Kaip elgtis pavojingose situacijose vandenyje?

Su vaikais, ypač vyresniais, verta aptarti, kaip elgtis pajutus, kad skęsti, ar nutikus kitai pavojingai. Jei vandenyje nutiko kažkas netikėto, svarbiausia nesutrikti, napanikuoti ir prisiminti, kaip galima sau padėti tokioje situacijoje. Psichologiškai stipresnis žmogus, nors ir turintis mažiau plaukimo įgūdžių, gali išlikti gyvas, o puikiai plaukiantis, bet nemokantis susitvardyti ir valdyti emocijų, gali nuskęsti.

Keletas patarimų, kurie gali labai pagelbėti, patekus į pavojų:

Jei sutraukia mėšlungis: pirmiausia reikia atsigulti ant nugaros. Jeigu mėšlungis sutraukė priekinius šlaunies raumenis, reikia gulint ant nugaros ištiesti ir patempti pėdą į priekį. Jeigu mėšlungis sutraukė nugarinius šlaunies raumenis, ištiesus koją, pėdą lenkti į save. Jeigu mėšlungis stipriai sutraukė ir skausmas didelis, koja pati neišsitiesia, ją reikia ištiesti rankomis. Galiausiai sutrauktą raumenį reikia trinti ir žnaibyti, kol pajusite, kad jis suminkštėjo. Po to koją reikia ištiesti. Kai mėšlungis praeina, galima plaukti į krantą, bet rekomenduojama tai daryti kitu plaukimo stiliumi. Net ir mėšlungio atveju galite valdyti galūnę, įtempkite raumenį ir plaukite į krantą. Užspringus vandeniui: reikia atsigulti ant nugaros ir iškosėti vandenį. Nuvargus plaukiant: atsigulti ant nugaros, ramiai kvėpuoti, jei reikia, sugalvoti gelbėjimosi planą, pailsėjus jį vykdyti.

Atsidūrus vandenyje su drabužiais: nuspirti batus, po to nusimauti kelnes, išsinerti iš viršutinių drabužių.

Patekus į žolės: nemakaluoti bet kaip kojomis, stengtis rankomis atsargiai išsilaisvinti iš žolių.

Įkritus į šaltą vandenį: stenkitės laikyti galvą virš vandens, nes panėrus ją į vandenį greičiau atšąla visas kūnas.

Jūroje. Baltijos jūra nėra draugiška poilsiautojams. Šaltas vanduo, bangų išmuštos duobės bei klastingos povandeninės srovės gali apkartinti poilsį bei maudynes jūroje. Esant didelėms bangoms, nereikia joms priešintis, nes taip išseikvosite daug jėgų. Stenkitės išlikti ramūs. Pasistenkite balansuoti ant bangos. Jei pajutote, kad patekote į stiprią atsitraukiančios bangos srovę, nesistenkite visomis išgalėmis plaukti į krantą. Iš pradžių plaukite lygiagrečiai kranto linijai ir tik išplaukę iš stiprios srovės zonos bandykite plaukti į krantą.

Upėje. Ne visos vietos upėje, kaip ir kituose vandens telkiniuose, yra tinkamos maudytis. Jei nėra paplūdimio, reikėtų ieškoti kuo saugesnės vietos ties vidiniu upės posūkio krantu – ten sekliu, nuožulnesnis dugnas, mažesnė srovė. Maudantis upėje, netikėtai gali pagauti stipri srovė. Tokiu atveju nereikėtų eikvoti jėgų kovojant su tėkme. Jei taip atsitiko, upe reikia plaukti pasroviui, šiek tiek įstrižai, po

truputį artėjant link kranto. Jei upė vingiuota, reikia plaukti link upės vingio vidurio – ten srovė yra silpnesnė.

Pirmoji pagalba ištraukus nukentėjusį į krantą:

- Patikrinkite kvėpavimą ir pulsą, pradėkite gaivinimą, jei reikia.
- Jei yra galimybė, nugabenkite nukentėjusį į šiltą patalpą.
- Nuvilkite šlapius drabužius ir pakeiskite juos sausais, apklodite nukentėjusį apklotais, antklode, drabužiais.
- Hipotermijos atveju dėkite šiltus kompresus ant nukentėjusiojo krūtinės, kaklo, galvos, kirkšnių. Jei yra galimybė – šildykite jį +20 °C vandens vonioje, o po 10–30 min. kelkite temperatūrą iki +37 °C.
- Sąmoningam nukentėjusiajam duokite gerti šiltų saldžių gėrimų.
- Netrinkite nukentėjusiojo odos, neduokite jam gerti alkoholio.

ŠILUMOS/SAULĖS SMŪGIS

Karščio pavojai. Vasaros metu ypač dažnai pasitaiko odos nudegimai, perkaitimas, šiluminis ir saulės smūgis. Perkaitimo negalavimai: gausus prakaitavimas, raumenų mėšlungis, silpnumas, pykinimas, galvos skausmas, dažnas pulsas, mieguistumas, aukšta kūno temperatūra. Jei šie požymiai nepraeina per valandą, reikia kreiptis į gydytoją. Laiku nesuteikus pagalbos gali ištikti saulės smūgis. Saulėtomis vasaros dienomis, nedėvint galvos apdangalo, ilgai būnant saulėje gali ištikti saulės smūgis. Simptomai: vargina galvos skausmas, svaigimas, aukšta temperatūra, silpnumas, pykinimas, vėmimas, viduriavimas, zimbimas ausyse, mirgėjimas akyse, išbalusi oda, šaltas prakaitas, sąmonės netekimas. Kaip elgtis ištikus šilumos ar saulės smūgiui? Būtinai kvieskite medikus! Nukentėjusį paguldykite vėsioje vietoje, šešėlyje. Vėsinkite kūną – uždėkite vėsų drėgną rankšluostį ant galvos, nurenkite, apšlakstykite vėsiu vandeniu, suvyniokite į šaltu vandeniu sudrėkintą antklodę. Kai temperatūra nukris iki 37,5°C, drėgną antklodę pakeiskite sausa. Duokite nukentėjusiajam daug gerti. Jokiu būdu negalima vartoti alkoholinių gėrimų!

Kaip išvengti saulės ir karščio žalingo poveikio? Nepalikite ilgai vienu mažamečių vaikų, senyvo amžiaus ir silpnos sveikatos žmonių automobilyje – valandą išbuvus tvankioje mašinoje, gali ištikti šilumos smūgis. Gerkite ir tada, kai nejaučiate troškulio. Saugokite odą nuo žalingo saulės spindulių poveikio, naudodami apsauginius kremus pagal odos tipą, kuriais reikia pasitepti 30 min. prieš išeinant į atvirą saulę. Būnant saulėje rekomenduojama kremu teptis kas 2 val. Perkaitus naudokitės vėsinimo priemonėmis: vėsiu dušu ar apsitrynimu drėgna kempine. Renkitės lengvais, nesintetiniais rūbais, naudokite galvos apdangalus.

Tinkamiausias laikas poilsiui saulėje iki 11 valandos ryto, po pietų - nuo 16 val.

Pamirškite žalingus įpročius. Karštomis vasaros dienomis žmogaus organizmas bando atvėsti prakaituodamas, todėl tirštėja žmogaus kraujas, apsunkinamas širdies darbas, taip pat netenkama vitaminų bei mineralinių medžiagų kalio, magnio, būtinų normaliai širdies veiklai.

APSINUODIJIMAI

Nuodas – tai medžiaga, kuri, patekusi į organizmą nedidelėmis dozėmis, sukelia sveikatos sutrikdymą ar mirtį, veikdama cheminiu ir fizikiniu keliu. Apsinuodijimas suprantamas kaip organizmo reakcija (sveikatos sutrikdymas ar mirtis) į nuodingas ar stiprų poveikį turinčias medžiagas, patekusias iš aplinkos.

Nuodų klasifikacija:

- vietiškai veikiančios arba korozinės medžiagos (rūgštys, šarmai ir kt., stipriai veikiantys patekimo vietoje);
- destruktiniai nuodai, sukeliantys žymius išorinius vidaus organų pakitimus (metalai, metaloidai ir jų organiniai junginiai);
- kraujo nuodai, sukeliantys pirmiausia kraujo biocheminius pakitimus (kai kurių gyvačių bei vorų nuodai, toksinės grybų medžiagos, smalkės);
- nervų sistemos funkcijas veikiantys funkciniai nuodai (alkoholiai, migdomieji, graužikų nuodai);
- pesticidai, kurie gali būti tiek biologinės kilmės, tiek sintetinės cheminės medžiagos; daugelis pesticidų yra toksiški ir pavojingi žmonėms;
- apsinuodijimas maistu.

Nuodų veikimo sąlygos priklauso:

- nuo paties nuodo savybių;
- nuo organizmo savybių;
- nuo nuodo patekimo būdų;
- nuo išorinės aplinkos sąlygų.

Apsinuodijimų informacijos biuro duomenimis, 2017 m. stacionariai gydyti 759 apsinuodiję 0–17 metų amžiaus vaikai. Vaikai dažnai apsinuodija dėl nesaugios aplinkos ar nežinojimo apie pavojingų medžiagų sukiamą pavojų.

PAGRINDINĖS APSINUODIJIMŲ MEDŽIAGOS. JŲ KELIAMAS PAVOJUS.

Nuodingų medžiagų keliamas pavojus gali būti dvejopas. Pirmiausia jos gali sukelti ūmią reakciją, įkvėpus, paragavus ar susilietus su oda – alergiją, ūmų apsinuodijimą ar nudegimą. Antrasis pavojus – ilgalaikis galimas neigiamas poveikis, kai pavojinga medžiaga mažais kiekiais vartojama ilgą laiką. Ji linkusi kauptis organizme ir ilgainiai gali prisidėti prie vėžinių ligų atsiradimo, hormoninės sistemos pažeidimo, imuninės sistemos sutrikimų ir pan. Tokios medžiagos aptinkamos žmogaus kraujyje, plaukuose, šlapime riebaliniame audinyje tik atliekant specialius tyrimus. Apsinuodyti galima labai įvairiomis medžiagomis.

PIRMOJI PAGALBA (KOL ATVYKS MEDIKAI)

Jei apsinuodijo vaikas, būtina kuo greičiau kviesti pagalbą, skambinant pagalbos telefonu **112** arba į Apsinuodijimų informacijos biurą telefonu **+370 5 236 2052** arba **+370 687 533 78**. Jei pats negalite iškviesti pagalbos, turite laikyti vaiką ar pan., būtinai pasirūpinkite, kad pagalbą iškviestų kitas šalia esantis žmogus.

Laukiant atvykstant medikų:

- Užtikrinkite, kad apsinuodijusysis galėtų laisvai kvėpuoti, paguldykite ant šono, kad neužspringtų vėmalais.
- Užklokite nukentėjusį ir saugokite, kad nesusaltų.
- Apžiūrėkite, ar, be apsinuodijimo alkoholiu, nėra ir kitų sąmonės sutrikimo priežasčių, pavyzdžiui, galvos traumos, požymių.
- Sekite ir vertinkite gyvybinius požymius: sąmonę, kvėpavimą ir pulsą, kol atvyks medicinos pagalba.
- Jei nukentėjusysis nesąmoningas, atverkite kvėpavimo takus ir nustatykite, ar žmogus kvėpuoja. Jei nekvėpuoja, įpūskite jam oro ir pasirenkite atlikti krūtinės ląstos paspaudimus. Jei žmogus kvėpuoja, paguldykite jį į stabilią šoninę padėtį. Nebandykite sukelti vėmimo!

Laukiant, kol atvyks medicinos pagalba, pacientams galima nukentėjusiajam suteikti pirmąją pagalbą.

Geriausiai, jei yra tokia galimybė, telefonu konsultuotis su specialistais ir vykdyti jų nurodymus. Jei tokios galimybės nėra, reikia žinoti pirmosios pagalbos pagrindus.

Prarijus nuodų

- Jei vaikas sąmoningas, duokite atsigerti paprasto vandens (apie 5 ml kilogramui kūno masės, bet ne daugiau kaip 200 ml; pavyzdžiui, 20 kg sveriančiam vaikui – apie 100 ml).
- Nepasitarę su gydytoju ar Apsinuodijimų informacijos biuro specialistais, nevimdykite vaiko: kai kurių apsinuodijimų atveju taip galite tik pakenkti. Būtina atsiminti, kad mažiems vaikams arba pacientams, kuriems dėl apsinuodijimo yra sutrikusi sąmonė, skrandį plauti gali tik medicinos darbuotojai. Prasidėjus savaiminiam vėmimui, jei vaikas sąmoningas, padėkite jam: palaikykite kaktą ranka, nuvalykite veidą, duokite išsiskalauti burną ir pan. Jei vėmimas prasideda, o sąmonės būklė blogėja, paguldykite vaiką ant kairiojo šono, kad galėtų lengvai kvėpuoti ir nepaspringtų.
- Namų vaistinėje turėkite aktyvintosios anglies ir putojimą mažinančio preparato. Prieš juos duodami apsinuodijusiajam, pasitarkite su gydytoju ar Apsinuodijimų informacijos biuro specialistais.
- Negirdykite pieno, gazuotų gėrimų, limonado, mineralinio vandens ir pan.
- Nesiimkite abejotinų, gydytojų nerekomenduojamų priemonių. Tai gali būti pavojinga gyvybei!
- Vaikui prarijus bateriją, neleiskite nieko valgyti ar gerti, nbandykite vimdyti. Jei vaikas prarijo, įsikišo į nosį ar ausį ličio bateriją, stenkitės, kad jis kuo greičiau pasiektų artimiausią gydymo įstaigą. Kuo greičiau baterija bus išimta, tuo daugiau šansų, kad ji nepadarys žalos visam gyvenimui.

Nuodams patekus ant odos

Nuvilkite suterštus drabužius. Odą 15–20 min. plaukite tekančiu vandeniu, jei ji nepažeista – su muilu. Nenaudokite neutralizavimo priemonių nusideginus rūgštimis ar šarmais.

Nuodams patekus į akis

Jei akyse yra kontaktiniai lęšiai, nedelsdami juos išimkite, pažeistą akį plaukite tekančiu vandeniu 15–20 min. Akies vokus būtina pakelti, kad būtų gerai išplauta ragena ir junginės maišelis. Jei cheminės medžiagos pateko į akis, būtinai kreipkitės į akių gydytoją arba į artimiausią gydymo įstaigą.

Nuodų įkvėpus

Kuo greičiau nutraukite kontaktą su nuodinga medžiaga, atidarykite langus, apsinuodijusį išveskite ar išneškite į gryną orą! Atkreipkite dėmesį, kad kartais bandydami teikti pagalbą galite apsinuodyti ir patys.

- Jei vaikas netenka sąmonės, paguldykite jį stabiliai ant kairiojo šono, kad galėtų laisvai kvėpuoti, neužspringtų vemdamas.
- Jei sustojo kvėpavimas, pradėkite pradinį gaivinimą (dirbtinis kvėpavimas, išorinis širdies masažas – 2 įkvėpimai ir 30 krūtinės ląstos paspaudimų).

Straipsnis parengtas remiantis Liudos Ciesiūnienės ir Dianos Dalmotienės : „METODINĖS REKOMENDACIJOS TĖVAMS APIE ĮVAIRAUS AMŽIAUS VAIKŲ SUŽALOJIMŲ RŪŠIS“. © Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2018.