Kaip išvengti traumų žiemą?

Kaskart pasnigus ir paspaudus šaltukui, mūsų tyko pavojai. Paslydus ar parkritus čiuožyklomis virtusiuose keliuose, einant nevalytais, nebarstytais šaligatviais ar lipant apledėjusiais laiptais, galimos šios traumos: **čiurnos patempimai, kaulų lūžimai, išnirimai, galvos sumušimai, riešo bei alkūnės traumos.**

Visiems kaulų lūžimo, išnirimo, patempimo atvejams būdingi panašūs simptomai: skausmas, tinimas, deformacija. Lūžus kaulams, nukentėjusysis skundžiasi skausmais lūžio vietoje, tinimu, negali pajudinti galūnės ir neleidžia jos paliesti. Galimo lūžio vietoje dėkite šaltą kompresą, pūslę su ledu ar šaltu vandeniu ir skubiai kreipkitės į gydymo įstaigą.

Svarbiausias pirmosios pagalbos tikslas lūžus kaulams – **imobilizuoti pažeistą vietą**. Reikia, kad galūnė nejudėtų, nesilankstytų jos sąnariai, esantys aukščiau ir žemiau lūžio vietos. Galūnių įtvarams naudojami plokšti, siauri daiktai: lentelės, liniuotės, surištos medžio šakelės, kartonas, standžiai susukti laikraščiai ar žurnalai. Įtvaro negalima dėti ant žaizdos! **Negalima patiems taisyti ar tiesinti iškrypusią galūnę (sąnarį), tempti ją ar sukti.**

Išvengti nelaimingų atsitikimų Jums padės šie patarimai:

· ***J**udėdami iš vienos vietos į kitą, lipant laiptais, išlipdami iš transporto – naudokitės turėklais ar transporto priemone kaip ramsčiu.*

· ***Y**pač atsargiai vaikščiokite automobilių aikštelėse, šaligatviais, eidami per gatvę.*

· ***B**ūkite atidūs prie šiaurinių įėjimų į pastatus – net jei danga ir nuvalyta, ji vėl gali greitai tapti slidi.*

· ***Drėgni** paviršiai kelia didelę traumų tikimybę. Prilipęs prie batų padų sniegas, įėjus į patalpą, sudaro slidų tirpstančio sniego sluoksnį. Būtina labai gerai nusivalyti batų padus prieš įeinant į patalpas. Prekybos centruose ar kitose dažnai lankomose vietose turi būti nuolat valomos šlapios vietos ir pastatyti įspėjamieji ženklai **„Eikite atsargiai – slidu!”.***

· ***A**valynė žiemą turėtų būti neslidžiu padu. Nepatartina avėti aukštakulnių.*

· Eidami slidžiu paviršiumi, nelaikykite rankų kišenėse, tai padės išlaikyti pusiausvyrą.

***P**asistenkite nenešti daug daiktų, tai gali sutrukdyti išlaikyti pusiausvyrą. Stebėkite kliūtis. Jei įmanoma, eidami slidžiu keliu neneškite vaiko (rizikuojate jo sveikata). Tamsesniu paros metu nepamirškite atšvaitų. Jei būtina išeiti – naudokitės lazdele, nes tai padės išlaikyti pusiausvyrą.*

· ***E**idami arti prie pastatų, atkreipkite dėmesį į stogą – ar nėra varveklių, kokio jie storio ar daug sniego.*

· ***D**augelis žmonių klaidingai galvoja, kad nušalti galima tik spiginant stipriam šalčiui. Nušalimo grėsmė iškyla lauke temperatūrai nukritus žemiau nulio. Dažniausia nušąlamos galūnės – rankos, kojos bei drabužiais nepridengtos kūno vietos – ausys, nosis, skruostai. Nušalimas yra labai klastingas, nes tuo pačiu metu atšąla visas organizmas. Atminkite, kad nušalusios kūno vietos negalima trinti, ypač sniegu.*

Nešiokite kepurę. Per galvą žmogus netenka apie 70 proc. visos kūno šilumos, o tai reiškia, jog mus šildo tik likę 30 procentų.

***J**ei taip atsitiko, kad Jūs patyrėte traumą, įtariate nušalimą arba matote, kad pagalbos riekia kitam asmeniui – nepanikuokite.*

***J**ei mokate suteikti pirmą pagalbą ir nebijote to daryti – būtinai padėkite.*

***J**eigu nepasitikite savimi ar nežinote, kaip teisingai padėti nukentėjusiam asmeniui, kvieskite greitąją pagalbą.*

***A**tminkite, kad nežinojimas kartais gali padaryti "meškos" paslaugą.*

Būkite atidūs sau ir kitiems !