PAVOJAI LAUKE ŠALTUOJU METŲ LAIKU

Šaltuoju metų laiku vaikams kyla didesnė nušalimo, traumų ir kitų su aplinkos sąlygomis susijusių sveikatos sutrikimų rizika.

Šaltis, plikledis, stiprus vėjas bei sumažėjęs matomumas kelia pavojų mažiesiems net ir trumpam pasibūvimui lauke.

Šalčio poveikis vaiko organizmui:

Žema aplinkos temperatūra, stiprus vėjas ir intensyvi drėgmė skatina organizmo šilumos netekimą. Vaikų termoreguliacijos mechanizmai dar nėra visiškai pilnai subrendę, todėl gebėjimas palaikyti pastovią kūno temperatūrą tampa ypač sudėtinga užduotis.

Įvairūs nušalimai ypač rankų ir kojų pirštų, pėdų, veido...

PAVOJUS !!!

Hipotermija (bendras kūno atšalimas kai kūno temperatūra nukrenta žemiau 35°C)

Nušalimų požymiai

- Odos nejautrumas;
- Neįprastas odos spalvos pakitimas ypač pirštų, skruostų, nosies;
- Galūnių dilkčiojimas.

Hipotermijos požymiai

- Neįprastas vangumas, mieguistumas;
- Sutrikusi koordinacija ir sumišimas;
- Sąmonės netekimas;
- Drebulys.

Paslydimai ir traumos:

Apledėję šaligatviai, kiemai, laiptai, apsnigtos žaidimų aikštelės didina traumų ir griuvimų tikimybę. Ypač rizikinga tampa patiems mažiausiems, kurių žingsniai dar tik beprasideda. Tad visada stenkitės pirmieji apžiūrėti takų dangą ir tik tuomet leiskite eiti vaikams.

Ledo pavojai:



Šaltuoju metų laiku ėjimas ant natūraliai užšalusių vandens telkinių kelia realų įlūžimo ir skendimo pavojų.

Neleiskite vaikams savarankiškai artintis prie užšalusių tvenkinių net jei jie ir atrodo visiškai užšalę. Suaugusieji turėtų žinoti kur vaikas žaidžia, ir nuolat stebėti jo judėjimą ypač nepažįstamoje vietovėje.



Sumažėjęs matomumas:

Tamsa, snygis ir rūkas mažina vaiko matomumą vairuotojams, o slidus kelias ilgina stabdymo kelią. Tamsiuoju paros metu vaikas privalo turėti tinkamai pritvirtintą atšvaitą. Jį reikia dėvėti dešinėje pusėje automobilių žibintų aukštyje. Atšvaitas turi būti aiškiai matomoje vietoje nepaslėptas pirštinėmis, striuke ar šaliku.

Netinkama apranga :

Sluoksniavimo principas – keli laisvesni drabužių sluoksniai geriau reguliuoja šilumą nei vienas labai storas drabužis.

Pirmasis sluoksnis:
šis sluoksnis turi būti labiau prigludęs bei gebantis pašalinti drėgmę nuo odos. Aktyviems vaikams geriau rinktis sintetinius arba techninius audinius. Sudrėkusi medvilnė ilgiau džiūsta nei kiti audiniai, tad šios medžiagos rūbai praranda izoliacines savybes.

Vidurinis sluoksnis:
šilumos sulaikytojas. Tam tinka flisas, plonesnė vilna bei kitos šilumą izoliuojančios medžiagos.

Išorinis sluoksinis:
atsparus vėjui ir krituliams. Geriausiai tinka kombinezonas, kuris yra atsparus drėgmei bei vėjui bei tas, kuris sandariai priglunda prie čiurnų.

Avalynė:



Žieminiai batai turi būti pakankamai šilti, neperšlampami, su neslidžiu padu ir ne per ankšti. Per ankšti batai spaudžia pėdą, blogina kraujotaką, todėl pėdos grečiau šąla. Batai privalo būti pakankamai erdvūs, jog vaikutis galėtų mūvėti tinkamo storio kojines ir laisvai judinti kojų pirštus.

Priminimas !!!
Pasirūpinkite, jog vaikutis darželyje turėtų atsarginių pištinių porą, kojinių porą, atsarginį šaliką bei kepurę.





Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Simona Kuizinaitė, pagal Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos.
informaciją. simona.kuizinaite@sveikatos-biuras.lt, 067684778.