

CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS SPEIGO METU

1. Artėjant dideliam speigui:
 - 1.1. pasirūpinkite vandens, maisto ir kuro atsargomis;
 - 1.2. jei turite galimybę, įsigykite šildymo prietaisus;
 - 1.3. pasirūpinkite šiltais drabužiais ir avalyne.
2. Jei oras labai atšąla ir pučia stiprus vėjas:
 - 2.1. be reikalo neikite į lauką, stenkitės likti šiltose patalpose. Prireikus išeiti, būkite kuo trumpiau;
 - 2.2. be reikalo nevykite į tolimas keliones, jei vykstate, važiuokite ne vienas;
 - 2.3. venkite didelio fizinio krūvio, nedirbkite jokių sunkių darbų šaltyje, ypač jei sergate širdies ligomis ar turite padidėjusį kraujospūdį;
 - 2.4. jei einate į lauką, patepkite neprisidengtas kūno vietas (ausis, nosį, skruostus) riebiu kremu, į kurio sudėtį neįeina vanduo. Anksčiau nušalusias kūno vietas ypač gerai saugokite. Neikite į lauką tik nusiprausę ar išsimaudę. Apsirenkite šiltai ir patogiai (geriausiai tinka drabužiai iš vilnos), viršutinis drabužių sluoksnis turėtų būti neperpučiamas vėjo. Avėkite šiltą ne per ankštą avalynę, mūvėkite vilnones kojines, tinkamai apsaugokite rankas (venkite pirštuotų pirštinių);
 - 2.5. jei šaltyje tenka ko nors laukti, negalima stovėti ar sėdėti ramiai, reikia kuo daugiau judėti, mosuoti rankomis, šokinėti ar pan.;
 - 2.6. pajutę, kad šąla veidas, darykite grimasas, t. y. mankštinkite veido raumenis, patrinkite šalančius skruostus, ausis, nosį, judinkite kojų pirštus;
 - 2.7. stenkitės nesuprakaituoti ir nesušlapti, jei drabužiai sušlapo, nedelsdami pakeiskite juos sausais;
 - 2.8. valgykite šiltą, kaloringesnę maistą, gerkite šiltų skysčių, venkite alkoholio;
 - 2.9. nesinaudokite savos gamybos elektros šildymo prietaisais, nejunkite kelių elektros prietaisų į vieną elektros lizdą ir nepalikite jų įjungtų į tinklą be priežiūros;
 - 2.10. sušalimo simptomai:
 - 2.10.1. šiurpulys;
 - 2.10.2. kūno temperatūros sumažėjimas (mažiau kaip +35°C);
 - 2.10.3. žmogus tampa abejingas, mieguistas, sustingęs, nebegali aiškiai mąstyti ir gerai judėti;
 - 2.10.4. sulėtėja širdies veikla ir kvėpavimas;
 - 2.11. pirmoji pagalba sušalus:
 - 2.11.1. eikite (neškite sušalusį) kuo greičiau į kambario temperatūros patalpą;
 - 2.11.2. nusirenkite (nurenkite) drabužius;
 - 2.11.3. pamatuokite kūno temperatūrą, jei ji žemesnė nei +35°C, nedelsdami kvieskite greitąją medicinos pagalbą;
 - 2.11.4. pirmiausia sušildykite krūtinę, kaklą, galvą, kirkšnis. Sušalus galima šildyti vonioje +20°C vandens temperatūroje, per 10–30 min. vandens temperatūrą keliant iki +37°C. Jei vonios nėra, dėkite šiltus kompresus ant viso kūno (sudrėkinta drungname vandenyje antklodė arba tvarsčiai keičiami kas 2–3 min.). Ypač gerai sušildo kito, nesušalusio žmogaus, kūno šiluma. Po to sušalusį užklokite šilta sausa antklode;
 - 2.12. nušalimo simptomai – nepridengtų kūno vietų (dažniausiai – ausys, nosis, skruostai) audinių pakenkimas. Nušalusi vieta praranda jautrumą, pakinta jos spalva;
 - 2.13. pirmoji pagalba nušalus:
 - 2.13.1. kuo greičiau eikite (arba padėkite nukentėjusiajam patekti) į šiltą patalpą;
 - 2.13.2. sušildykite nušalusią kūno dalį: įmerkite pažeistą vietą į kambario temperatūros vandenį arba dėkite ant jos kambario temperatūros tvarsčius (pakanka 20–30 min.). Jei žmogus nušalo rankas, numaukite žiedus ir nusekite laikrodžius;
 - 2.13.3. gerkite šiltus ir saldžius gėrimus;
 - 2.13.4. nedaug nušalusias kūno vietas, kai arti nėra šiltų patalpų, šildykite delnais arba glauskite prie šiltos kūno dalies;
 - 2.13.5. nušalusių vietų netrinkite (ypač sniegu). Draudžiama nušalusias vietas šildyti tiesiogine šiluma (glausti prie radiatorių, guminių šildyklių, merkti į karštą vandenį ir pan.);
 - 2.13.6. atšildymą galima užbaigti, kai nušalusių kūno dalių oda suminkštėja ir grįžta jutimais;

2.13.7. jei šildant atsiranda pūslių, nustokite šildyti. Nušalusią vietą uždenkite steriliu tvarščiu ir sutvarstykite. Sutvarstyta kūno dalį (jei tai įmanoma) susukite į minkštą, storą audinį. Malšinkite skausmą, skubiai kreipkitės į greitąją medicinos pagalbą ar nukentėjusįjį vežkite į artimiausią asmens sveikatos priežiūros įstaigą (ligoninę);

2.13.8. jei nušalusi vieta neatgauna jautrumo, kvieskite asmens sveikatos priežiūros specialistus.
