

# SAUGI VASARA

## SUŽALOJIMŲ APIBŪDINIMAS IR PREVENCIJA



© Shutterstock nuotr.

**Sužalojimas** yra ūmus, stiprus mechaninis, cheminis, terminis, elektros ar jonizuojančios radiacijos poveikis žmogaus kūnui, kuris viršija žmogaus tolerancijos slenkstį. Yra dvi sužalojimų grupės – **tyčiniai ir netyčiniai** sužalojimai. Tyčiniai – kitų asmenų smurtas, karai, savęs žalojimas... Netyčiniai – transporto įvykiai, nukritimai, skendimai, nudegimai ir kt.

### **Prevencija:**

- Tinkamų veiklų pasirinkimas. Fizinio aktyvumo rūšis turėtų būti pasirinkta priklausomai nuo amžiaus, fizinių duomenų, įgūdžių. 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 turi būti taikoma aktyvi 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 neblaiviams. 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 fizinė 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, 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.

## **PIRMA PAGALBA ĮVYKUS NUKRITIMUI**

Skambinkite 112, jeigu pasireiškia bent vienas iš šių simptomų: įtariate, kad gali būti rimtai pažeistas kaklas, galva, nugara, dubens kaulai ar galūnės, buvo praradęs sąmonę, sunku kvėpuoti arba nekvėpuoja (jei mokate, atlikite dirbtinį kvėpavimą ir krūtinės paspaudimus), pasireiškia traukuliai.

Jei žmogus nevemia ir nepasireiškia nė vienas iš minėtų simptomų, apžiūrėkite ar nėra matomų sužalojimų. Ant sumušimų uždėkite šaltą kompresą ar į rankšluostį įvynioto ledo. Patariama artimiausias 24 val. stebėti ar neatsiranda neiįprastų simptomų ar elgesio pokyčių.

Jei yra sumušta galva, 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 gerti vaistų, kol neapžiūrėjo asmens sveikatos priežiūros specialistas.

Jei yra sutrenktos smegenys, žmogus gali išlikti sąmoningas, tačiau reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju.

Jei sužalojimo metu išsimušė ar išjudino dantį, rekomenduojama: nuolatinį dantį laikyti 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 nukentėjusiu pas odontologus. Jei dantis nulaužtas, jo dalis taip pat transportuokite piene. Norėdami nutraukti kraujavimą, naudokite švarią marlę arba vatos lapelį – 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. Viena iš pagrindinių prevencijos priemonių yra atsakingas šunų auginimas. Šunų socializacija ir auklėjimas gali padėti išvengti šuns agresijos pasireiškimo.

## 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 švariu 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, nukentėjęsysis 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, 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.

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 neleistinėse vietose.

### **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, nepanikuoti 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, koją 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: nusispirti batus, po to nusimauti kelnės, 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 sekiau, nuožulnesnis dugnas, mažesnė srovė. Maudantis upėje, netikėtai gali pagauti stipri srovė. Tokiu atveju nereikėtų eikvoti jėgų kovojant su tėkme. Jei taip atsitiko, upę 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, apklokite 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, zvimbimas ausyse, mirgėjimas akyse, išbalusi oda, šaltas prakaitas, sąmonės netekimas. Kaip elgtis ištikus šilumos ar saulės smūgiui? Būtinai kvieskite medikus! Nukentėjusįjį 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 vienų 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.

### **PIRMOJI PAGALBA (KOL ATVYKS MEDIKAI)**

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

Laukiant atvykstant medikų:

- Užtikrinkite, kad apsinuodijusysis galėtų laisvai kvėpuoti, paguldykite ant šono, kad neužspringtų vėmalais.
- Užkllokite nukentėjusįjį 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!
- Jei sąmoningas, duokite atsigerti paprasto vandens (apie 5 ml kilogramui kūno masės, bet ne daugiau kaip 200 ml).

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 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).

#### Literatūra:

Liuda Ciesiūnienė ir Diana Dalmotienė (2018). „Metodinės rekomendacijos tėvams apie įvairaus amžiaus vaikų sužalojimų rūšis“. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Prieiga internetu: [http://www.saugauvaika.lt/Metodines\\_rekomendacijos\\_vaidu\\_s.pdf](http://www.saugauvaika.lt/Metodines_rekomendacijos_vaidu_s.pdf)