

Žiema ir apranga

- **Apatinis sluoksnis** – marškinėliai, apatinės kelnės arba pėdkelnės - tas kas arčiausiai kūno privalo būti iš vilnos, vilnos ir sintetinio pluošto.
- **Vidurinis sluoksnis** – bliuzonas, megztukas labai paprasta ir nieko naujo – vilna arba sintetinis pluoštas.
- **Viršutinis sluoksnis** – kombinezonas arba striukė bei kelnės Ekspertai mano, kad vaikams iki 3 trejų metų patogesni vientisi kostiumai.
- **Pirštinės**
- **Kepurė**
- **Batai** - šiuolaikinės technologijos tikrai nustebina, kai bato vidus pašildintas multino sluoksniu, bet apsaugotas vidiniu termoizoliaciniu sluoksniu sukuria gerokai geresnį šilumos efektą.

Svogūno principas – sluoksnis po sluoksnio



Nušalimai. Kartais šaltas oras, vėjas, drėgmė gali sukelti kūno atšalimą, nušalimus, nuožvarbas. Tad tėvai turėtų pasirūpinti tinkama vaikų apranga – šiltomis kelnėmis, striuke, kepure, pirštinėmis ir kokybiškais batais. Rekomenduojama prieš einant į lauką veidą ir rankas patepti riebiu kremu.

Atkreipkite dėmesį, kad nušalimas galimas esant ne tik labai žemai temperatūrai, bet ir arti nulio, jeigu didelis oro drėgnumas ir vėjas.



PIRMOJI PAGALBA, ESANT NUŠALIMAMS

Patalpoje nušalusią kūno dalį palaipsniui atšildyti kambario temperatūros vandenyje. Temperatūra ne aukštesnė kaip 20 laipsnių temperatūros. Palaipsniui vandenį keisti šiltesniu, keliant jo temperatūrą iki kūno temperatūros. Palaikius vonelėje, odą švelniai nusausinti. Jei oda parausvėjo ir atgavo jautrumą, vadinasi ta vieta jau atšildyta. Nosį, ausis, skruostus atšildyti kambario temperatūros aplinkoje arba trinant.

Kai nušalusi vieta parausta, ją reikia patepti riebalais (aliejumi, taukais, boro tepalu) ir aprišti šilta medžiaga. Jei šlapi drabužiai – apsirengti sausais ir šiltai apsikloti.

Tuo pačiu metu nukentėjusiajam pageidautina duoti išgerti karštos arbatos arba kavos.

Jei įtariamas nušalimas, nedelsiant eiti į šiltą patalpą

Avalynę nuo nušalusios galūnės būtina nuimti atsargiai ir ne per jėgą, kad nebūtų pažeisti nušalę pirštai. Jeigu nuimti batus be pastangų nepavyksta, batą geriau perpjauti.

Jeigu kraujotaka atsistato lėtai, ir oda išlieka melsva, galima įtarti, kad audiniai giliai pažeisti, ir dėlto būtina pagreitinoti nukentėjusiojo pristatymą į gydymo įstaigą.



Rūtėlė Remeikienė
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras
Visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje
Varpo g. 9, Šiauliai mob.+370 69989618
rutele.remeikiene@sveikatos-biuras.lt



Parengta pagal



medžiagą