

Kaip elgtis per šalčius

Hidrometeorologams pranešus apie didelius šalčius, kilsiančią pūgą, geriau pasilikti namie ir pasirūpinti maisto, vandens ir kuro atsargomis. Iš namų išvažiuoti ar išeiti rekomenduojama tik būtiniausiu atveju, nes per pūgą sumažėja matomumas, sutrinka tiek miesto, tiek tarpmiestinio transporto eismas. Kelininkai ne visada spėja laiku nuvalyti kelius. Užsnigti keliai, blogas matomumas neleidžia orientuotis vietovėje, ir tai gali kelti pavojų gyvybei.

- Jeigu per pūgą važiuojant automobiliu užklimpote, patartina neišjungti variklio arba periodiškai jį šildyti. Tikrai labai svarbu į saloną neprileisti išmetamųjų dujų. Todėl nepamirškite stebėti, kad išmetamojo vamzdžio neužverstų sniegas.
- Kaimo gyventojams, sužinojus apie galimą pūgą, reikia paruošti gyvuliams pašaro ir vandens atsargų
- Nesinaudokite savadarbiais elektros šildymo prietaisais, nejunkite kelių į vieną elektros lizdą bei nepalikite jų įjungtų į tinklą be priežiūros.
- Esant dideliems šalčiams kyla pavojus nušalti drabužiais neprisidengtas kūno vietas: ausis, nosį, skruostus. Nuo šalčio dažnai nukenčia ir kojų ar rankų pirštai, pėdos.
- Esant lengvam nušalimui, pirmiausia žmogų reikia sušildyti (aplinkos temperatūra turi būti ne žemesnė nei 26 °C laipsniai), užkloti antklodėmis ar šiltais drabužiais. Jeigu žmogus turi sąmonę, reikia jam duoti šilto (bet ne karšto) gėrimo. Nuo pažeistų vietų būtina nuvilkti drabužius, o nušalusias vietas galima apvynioti švaria marle, vata arba vilnoniu audiniu.

Taip pat nerekomenduojama kaitinti nušalusių vietų karšta pūsle ar laikyti prie ugnies, trinti sniegu ar šiurkščiu audiniu.

Kai nušalimas yra sunkus, nukentėjusį pirmiausia reikia perkelti į šiltą patalpą. Jei žmogus be sąmonės, bet kvėpuoja, būtina jį paguldyti ant šono, o jei kvėpavimas nutrūkęs – tuojau pat atlikti dirbtinį kvėpavimą. Smarkiai nušalusį žmogų reikia šiltai susukti į storą audeklą ir kuo skubiau vežti pas gydytoją.

Keletas patarimų, kurių galite imtis, kad jūs ir jūsų artimieji būtų saugūs, užklupus speigui:

- ruošdamiesi į lauką vilkėkite vėjo neperpučiamą paltą ar striukę, vidinius lengvus drabužius geriausia sluoksniuoti, nepamirškite kepurės, pirštinių ir šalio;
- jei lauke plikledis, avėkite tinkamą avalynę, o geriau – venkite eiti į lauką, nesant būtinybei (ypač patartina taip elgtis vyresnio amžiaus asmenims);
- pasirūpinkite, kad namie turėtumėte pakankamai maisto ir vaistų;
- reguliariai gerkite šiltus gėrimus, valgykite šiltą maistą (žiemą ypač tinkamos lengvai virškinamos sriubos, įvairūs troškiniai);
- kasmet atlikite katilų ir kitų šildymo prietaisų techninę priežiūrą, kad išvengtumėte anglies monoksido pavojaus;
- palaikykite ryšį su artimaisiais, draugais ir giminaičiais, jei prireiktų pagalbos,
- venkite nebūtinių kelionių, bet jei privalote keliauti, informuokite draugą ar giminaitį apie savo maršrutą ir numatomą atvykimo laiką;
- reguliariai tikrinkite orų prognozę;
- tinkamai paruoškite savo transporto priemonę naudojimui šaltuoju metų laiku.