

Žiemos sezono metu būkime atsargūs kiekviename žingsnyje!



Šiaulių visuomenės sveikatos biuro specialistai įspėja gyventojus, kad žiemą dėl slidžios šaligatvių ir kelio dangos padidėja traumų rizika, todėl rekomenduojama būti ypač atsargiems.

Paslydimai, užkliuvimai ir nugriuvimai – tai dažniausi sužalojimai, kuriuos žiemos metu patiria pėstieji. Paslystama dėl nepakankamos trinties ar sukibimo jėgos tarp pėdos ir kelio dangos, kai paviršiai yra šlapi, padengti ledu, o avalynės protektorius prastos kokybės, nusidėvėjęs ar netinkamas. Paslydimų pasekmės gali būti įvairios: galvos, nugaros sužalojimai, lūžę kaulai, įsidrėskimai ar plėštinės žaizdos, patempti raumenys ar sąnarių raiščiai. Kad išvengtume šių nemalonių padarinių, Šiaulių visuomenės sveikatos biuro specialistai rekomenduoja imtis atsargumo priemonių vaikščiojant šaligatviais ar keliais, kurie padengti sumindžiotu sniegu ar ledu:

- **Rinkitės tinkamą avalynę** su tvirtai sukimbančiu protektoriumi.
 - **Vaikščiokite lėčiau, neskubėkite.** Išėikite iš namų anksčiau, kad laiku pasiektumėte kelionės tikslą ir nereikėtų skubėti.
 - **Atidžiai stebėkite grindinį po kojomis.** Netgi gerai nuvalytas ir pabarstytas grindinys gali būti pavojingas dėl nuolat kintančių oro sąlygų. Kai kuriose vietose ledas ar sniegas gali būti užsilaikęs ilgiau (pavyzdžiui, pavėsyje), kai kur gali būti plonas, beveik nematomas ledo sluoksnis – to nepastebėjus galima paslysti.
 - **Eikite mažesniais žingsniais.**
 - **Renkitės šiltai,** tačiau taip, kad matytumėte ir girdėtumėte, kas vyksta aplink jus. Įsitikinkite, kad apranga nesumažina jūsų regėjimo kampo ir netrukdo girdėti.
 - **Slidžiu metu neneškite sunkių nešulių,** nes kūnui sunkiau balansuoti. Laisvos rankos padeda išlaikyti pusiausvyrą, todėl rekomenduojama naudoti kuprinę.
 - **Saulėtą dieną užsidėkite saulės akinius.** Jie padeda geriau matyti slidžius paviršius ir išvengti grėsmės.
 - **Įėję į pastatą** nusikratykite sniegą nuo drabužių ir batų bei nepamirškite, kad grindys gali būti šlapios, **todėl eikite atsargiai.**
 - **Visada būkite pasiruošę galimam kritimui.**
 - **Pasirūpinkite netoliese gyvenančiais vyresnio amžiaus žmonėmis/neįgaliaisiais/ mamomis su mažais vaikais.** Pasisiūlykite nueiti už juos į parduotuvę nupirkti būtinų prekių ar parnešti sunkus nešulius.
- Paslydimo rizika didesnė ir pasekmės sunkesnės vyresnio amžiaus žmonėms. Vyresniame amžiuje kaulai lengviau lūžta, didesnė patempimų ar trūkusių raiščių rizika. Paslydimo rizika ir jos nulemtos pasekmės ypač sparčiai ima augti nuo 60 metų. Siekiant išvengti sužalojimų paslydus, esant slidiems keliams ir šaligatviams vyresnio amžiaus žmonėms patariama:
- **Neikite iš namų, jei nėra būtinybės.** Paprašykite draugų ar kaimynų, kad nueitų iki parduotuvės už jus arba padėtų jums nuvykti į reikalingą vietą.
 - Jei nusprendėte išeiti į lauką, **apgalvokite, kaip galite sumažinti kritimo riziką.**
 - **Suplanuokite maršrutą nuo namų iki savo kelionės tikslo,** stengdamiesi išvengti šlaitų, laiptų ir nenuvalytų, nepabarstytų kelių.
 - **Netrumpinkite kelio** eidami vietomis, kur didesnė tikimybė paslysti.
 - **Paprašykite draugo ar kaimyno, kad nuvalytų Jums kelią iki namo durų.**

- **Avėkite tinkamą avalynę su protektoriumi.** Esant galimybei avėkite batus su apkaustais.
- **Naudokitės lazda.**
- **Eikite lėtai ir mažais žingsniais, neskubėkite.** Pasilikite daugiau laiko kelionei.
- Esant galimybei **stenkitės įsikibti į stabilius objektus.**
- **Apsirenkite daugiau sluoksnių, apsaugokite labiausiai pažeidžiamas kūno dalis:** galvą, kaklą, nugarą.
- **Įėję į pastatą gerai nusipurtykite kojas,** grindys gali būti šlapios ir slidžios, todėl eikite atsargiai.
- **Informuokite pažįstamus pastebėję slidžias vietas,** kad jie nesusižeistų.

*Pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro medžiagą informaciją parengė
Šiaulių miesto visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą
Diana Gedminienė*

