yra visiškas užspringimas ir žmogus negali kosėti, bet yra sąmoningas, reikia jam suduoti penkis smūgius į tarpumentę. Jeigu tai nepadeda, reikia daryti vadinamuosius Heimlicho stūmius: atsistoti nukentėjusiajam už nugaros, apkabinti jį per juosmenį abiem rankomis ir sugniaužus kumščius staigiu judesiu spustelėti gilyn į pilvą ir aukštyn, tarsi norėtumėt žmogų kilstelėti. Taip kartoti 5 kartus.

Jeigu žmogus neteko sąmonės, pradėkite gaivinti: paguldykite ant kieto pagrindo, atlikite 2 oro įpūtimus ir 30 krūtinės ląstos paspaudimų. Kai atversite kvėpavimo takus įpūtimui, pažiūrėkite, ar nematyti svetimkūnio – bandyti šalinti svetimkūnį pirštu galima tik jį matant. Net ir pašalinę svetimkūnį nedelsdami kvieskite greitąją pagalbą.

Įvairūs kūno sužalojimai ir traumos. Susižeidę dėkite tvarsčius ir šaltą kompresą. Jei tvarsčio nėra, galima naudoti bet kokią švarią medvilninę medžiagą. Jei žaizda gili ir stipriai kraujuoja, stabdykite kraujavimą užspaudę žaizdą ir pakelkite į viršų sužeistą galūnę. Jei per tvarstį toliau sunkiasi kraujas, negalima nuplėšti senojo tvarsčio, o ant jo reikia uždėti kitą. Jei žaizdoje yra įsmigęs svetimkūnis, nesistenkite jo išimti. Pažeistos vietos nespauskite ir nedelsdami kreipkitės į medikus.

Kaulų lūžiai, sąnarių, raiščių, raumenų ir sausgyslių pažeidimai. Jiems būdingas skausmas, patinimas, kraujosruvos, deformacija, apriboti, skausmingi judesiai. Laikykite sužeistą vietą kuo patogesnėje padėtyje, ant jos uždėkite šaltą kompresą. Ši priemonė sumažins patinimą, kraujavimą, skausmą. Prilaikykite sužalotą vietą, kol ji bus imobilizuota. Imobilizuokite pažeistą vietą taip, kad sąnariai aukščiau ir žemiau pažeidimo vietos nejudėtų. Naudokite standžius, kietus ir siaurus įtvarus (lenteles, kartoną, standžiai susuktą laikraštį ar žurnalą) ir minkštus paklotus. Įtvarą pritvirtinkite prie sužeistos kūno dalies tvarsčiu ar skarele. Įtvaro negalima dėti ant žaizdos. Pažeistą galūnę pritvirtinkite prie šalia esančios sveikos kūno dalies ar galūnės. Kvieskite greitąją pagalbą.

Būkite sveiki ir tegu Dainų šventės metu Jus lydi gera nuotaika, pagarba vienas kitam bei neblėstantys įspūdžiai!

Skubią medicinos pagalbą šventės metu teiks ir konsultuos telefonu greitosios medicinos pagalbos stoties medikai.
Kreiptis tel. 112, „Teo“ – 03, „Tele 2“ ir „Bitė“ – 033, „Omnitel“ – 103.

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

2014 M. DAINŲ ŠVENTĖS DALYVIO SVEIKATOS ATMINTINĖ

www.smlpc.lt

Dainų šventė žavi ir nepakartojama, jeigu esate sveiki ir saugūs. Sužinokite, kaip išvengti įvairių sveikatos sutrikimų ir kaip elgtis jiems įvykus.

Dainų švenčių ir repeticijų metu neretai šviečia kaitri saulė, lyja stiprus lietus, dalyviai pavargsta nuo ilgo stovėjimo, juos apima alkis, todėl kyla nualpimo, saulės smūgio, apsinuodijimo maistu, įvairių traumų pavojus.

Iš anksto pasirūpinkite apsauga nuo saulės, lietaus: turėkite galvos apdangalus, akinius nuo saulės, apsiaustus nuo lietaus. Atsargiai lipkite laiptais, pereidami gatvę saugokitės automobilių ir eikite tik per pėsčiųjų perėją. Jei sergate kokiomis nors lėtinėmis ligomis, visuomet su savimi turėkite Jums reikalingų vaistų.

Nevalgykite maisto, kurį atsivežėte iš namų ir laikėte ne šaldytuve. Numalšinti troškulį ir alkį geriausiai padės vanduo, džiūvėsėliai, riešutai.

KELETAS DAŽNIAUSIŲ SVEIKATOS SUTRIKIMŲ. KAIP PADĖTI SAU IR KITIEMS?

Nualpimas – tai staigus sąmonės praradimas. Jis gali būti reakcija į skausmą, nuovargį, maisto trūkumą ar įtampą, per ilgą stovėjimą, sėdėjimą ypač karštoje aplinkoje.

Žmogui nualpus reikia nedelsiant suteikti pirmąją pagalbą. Nuneškite jį į nuošalesnę vietą, pašlakstykite vandeniu, pakelkite jo kojas aukščiau – tai padės pagerinti kraujotaką. Atsagstykite ir atpalaiduokite drabužius. Kai atgaus sąmonę, nuraminkite jį, liepkite pagulėti 10–15 min. ir padėkite po truputį atsisėsti. Jei vėl pajunta silpnumą, iš lėto paguldykite, pakelkite kojas aukštyn ir laikykite tol, kol visiškai atgaus sąmonę. Jeigu pradėjo vemti, pasukite galvą į šoną, kad neužspringtų.

Apsinuodijimas maistu – tai virškinamojo trakto sutrikimas. Pagrindinė negalvimo priežastis būna bakterijomis(ar jų toksinais), virusais užterštas maistas. Didžiausią pavojų kelia greitai gendantys maisto produktai: visi pieno produktai, mėsos (vištienos) ir žuvies, kulinarijos gaminiai, daržovių mišrainės, tortai ir pyragaičiai, ypač su kremu. Juos būtina laikyti tik šaldytuve (ne aukštesnėje kaip +2–6 °C temperatūroje). Nepamirškite patikrinti ir produkto tinkamumo vartoti laiko. Palankiausia temperatūra mikrobams daugintis yra +37 °C. Tokiomis sąlygomis mikrobai dauginasi itin greitai – jau po 2–4 valandų jų prisidaugina tiek, kad žmogus gali susirgti.

Apsinuodijęs žmogus po kelių valandų pradeda vemti, viduriuoti, jį pykina, kankina raižantys pilvo skausmai bei skausmai skrandžio srityje. Tokiu atveju kuo greičiau sudarykite galimybę jam atsigulti, duokite gerti daug vandens. Jei apsinuodijusysis (ypač vaikas ar vyresnio amžiaus žmogus) neteko daug skysčių ir dėl pykinimo bei vėmimo negali gerti, kvieskite greitąją pagalbą.

Saulės smūgis – tai galvos smegenų pažeidimas, prasidedantis tiesiogiai veikiant saulės spinduliams. Dažnai saulės smūgis ir perkaitimas ištinka kartu ir staiga: pradeda krėsti šaltis, stipriai padidėja kūno temperatūra, ima svaigti ar skaudėti galvą, pykina, žmogus gali nualpti, jį apima mieguistumas, silpnumas, sutrinka pusiausvyra, parausta veidas, oda tampa karšta, sausa, raudona, padažnėja pulsas ir kvėpavimas.

Išneškite saulės ar šilumos smūgio ištiktą žmogų iš karštos aplinkos, pasodinkite pavėsyje ar vėsioje vietoje. Atsagstykite ir atpalaiduokite drabužius, ant kaktos uždėkite šaltu vandeniu sudrėkintą rankšluostį ar kt. Jei žmogus sąmoningas, duokite gerti vandens ir skubiai kreipkitės į medikus.

Būdami karštoje aplinkoje ar saulėje ilgesnį laiką ir gausiai prakaituodami, gerkite daug vandens. Renkitės šviesiais, lengvais, nesintetiniais drabužiais, nepamirškite galvos apdangalo. Akis saugokite saulės akiniais.

Užspringimas – tai kvėpavimo sutrikimas, kurį sukelia maisto kąsnis ar kitas svetimkūnis, patekęs į nosiaryklę, gerklę ar gerklas. Dėl to į plaučius patenka mažiau oro arba jo visai nepatenka. Jei žmogus užspringo iš dalies, tai jis dar pajėgia įkvėpti oro, bet jei kvėpavimo takai visiškai užsikimšo, jis gali uždusti. Iš dalies užspringusį žmogų reikia skatinti daug kosėti, o kai