

## **Kaip išvengti apsinuodijimo smalkėmis?**

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro duomenimis jau šiais metais trys mažamečiai vaikai apsinuodijo smalkėmis. Ir nors šie skaičiai palyginti su praėjusių metų tuo pačiu laikotarpiu yra žymiai mažesni, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos Neinfekcinių ligų profilaktikos skyriaus vedėjos pavaduotoja Viktorija Andreikėnaitė pataria kaip išvengti skaudžių nelaimių.

Vėsiuoju metų periodu patalpose, kuriose kūrenamos krosnys, naudojamos nesaugios dujinės viryklės, kyla pavojus apsinuodyti smalkėmis. Smalkių gali atsirasti kai krosnyje dega malkos ir nėra geros ventiliacijos, nevalyti dūmtraukiai, apgriuvusios ir netvarkingos krosnys ar būnant garaže, kuriame yra automobilis su veikiančiu varikliu, net jeigu garažo durys atidarytos. Nepilno degimo produktai, patekę į nevedinamas patalpas, užteršia orą, kuriuo kvėpuojant įvyksta intoksikacija. Anglies monoksidas (CO) arba smalkės yra labai klastingos, nes neturi nei kvapo, nei spalvos. CO į organizmą patenka ir iš jo išsiskiria pro kvėpavimo takus.

### **Kodėl apsinuodijimas smalkėmis pavojingas?**

Viktorija Andreikėnaitė sako, kad patekęs į organizmą anglies monoksidas net 200 kartų greičiau nei deguonis jungiasi su hemoglobinu ir sutrikdo organizmo aprūpinimą deguonimi. Žmogus kvėpuoja, tačiau deguonis jo kraujyje necirkuliuoja. Dėl deguonies trūkumo žmogus pradeda dusti, pažeidžiama nervų sistema, taip pat pakenkia kepenims, raumenims, kaulams bei kitoms žmogaus organizmo sistemoms. Apsinuodijęs žmogus pats sau pagalbos suteikti nebeįstengia. Jei laiku nesuteikiama pagalba apsinuodijusiam smalkėmis, žmogus gali ir numirti.

### **Kaip išvengti apsinuodijimo smalkėmis?**

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistė pataria, kad pirmiausia kiekvienais metais prieš šildymo sezoną reikėtų patikrinti šildymo įrengimus (krosnis ir židinius) ar jie yra tvarkingi, įvertinti ventiliacinės sistemos efektyvumą. Reikėtų šildymo sezonu nedeginti atliekų buitinėse krosnyse, nes deginant atliekas susidaro didžiausia anglies monoksido koncentracija, kuri nusėda ant vidinių kamino sienelių ir susidarius didesniai jų sluoksniui, galimi savaiminiai gaisrai. Vis dėlto, geriausia būtų kaminus išvalyti prieš šildymo sezoną. Krosnies sklendę visiškai uždarykite tik įsitikinę, kad ugnis baigė rusenti. Šaltuoju metų periodu venkite šildyti patalpas dujinėmis viryklėmis ar orkaitėmis. Daugelis žmonių šiuo sunkiu ekonominiu metu taip bando šildyti patalpas. Nepalikite garaže užvestų automobilių. Jei automobilį šildote-, tai darykite lauke, o ne garaže. Jeigu jau remontuojate automobilį patalpoje, naudokite specialiai tam skirtus įrenginius, užtikrinančius saugų išmetamųjų dujų pašalinimą iš uždaros patalpos. Pasirūpinkite tinkama gyvenamųjų patalpų ir garažo izoliacija. Namuose imkitės visų saugumo priemonių, kad nekiltų gaisras. Nepalikite mažamečių vaikų be priežiūros, ypač kada kūrenasi krosnis ar židynys. Niekada nerūkykite lovoje ir neeksploatuokite nesaugių krosnių. Rekomenduojama namuose įrengti CO detektorius. Jam suveikus, galėsite palikti patalpas ir jas išvėdinti. Kilus gaisrui, nedelsiant pasišalinkite iš patalpų.

### **Kokie apsinuodijimo smalkėmis požymiai ir pasekmės?**

Apsinuodijus smalkėmis, žmogus pajunta galvos skausmą ir svaigimą bei pulsavimą smilkiniuose. Pasireiškia ir bendras silpnumas, atsiranda pykinimas, vėmimas, mieguistumas, haliucinacijos, pradeda užti ausyse. Galiausiai sutrinka žmogaus koordinacija, kūno oda tampa ryškiai raudonos spalvos, pirmiausia veidas, vėliau ir kitos kūno vietos, žmogus alpsta, prarandama sąmonė.

Apsinuodijimo pasekmės priklauso nuo smalkių koncentracijos ir laiko, kiek žmogus praleidžia patalpoje. Jei anglies monoksido koncentracija ore didelė, per kelias minutes žmogų gali apimti snaudulys ir dingti sąmonė, netgi nespėjus pajusti skausmo. Apie 40 proc. namuose sudegusių žmonių mirė lovose, nepabudę iš miego, taigi, ir nepajutę kančių.

### **Kur galima kreiptis ir kokią pirmąją pagalbą galima suteikti žmogui apsinuodijus?**

Neinfekcinių ligų skyriaus vedėjos pavaduotoja pataria, jeigu jau nežinot ką daryti, visada galima skambinti į Apsinuodijimų informacijos ir kontrolės centrą. Bet pirmiausia, jeigu žmogus blogai pasijaučia ir įtaria, kad galėjo apsinuodyti smalkėmis, reikia kuo greičiau išeiti į gryną orą. Jeigu pats nukentėjęsysis išeiti negali, reikia jį išnešti į gryną orą. Atsagstykite drabužius, kad žmogui būtų lengviau kvėpuoti. Jeigu jau kvėpavimas sutrikęs arba žmogus nustoja kvėpuoti, atlikite dirbtinį kvėpavimą. Skubiai iškvieskite greitąją medicinos pagalbą arba patys vežkite į gydymo įstaigą.