

Naktimis spustelintis šaltukas, ryte gatves paverčia tikra čiuožykla, o apsnigtas ledas ar pusnėmis pasidengusios ir dėl to nematomos duobės - rimtas pavojus tiek suaugusiems, tiek, žinoma, vaikams. Vaiko teisių gynėjai tikina, kad daliai nelaimių kelią užkirsti galima kalbant su vaiku, mokant atsargiai elgtis prie užšalusių vandens telkinių ir nevaikščioti gausiai apsnigtomis, menkai pažįstamomis vietovėmis. Vaiko teisių gynėjams pritaria ir Kauno rajono visuomenės sveikatos biuro specialistai. Jie dalinasi patarimais tėvams, kaip žiemą vaikams padėti traumų išvengti.

Visuomenės sveikatos specialistė Renata Podelė tikina, kad būtent vaikai žiemą „zuikį pagauna“ dažniausiai: „Vaikų dažniausios traumos žiemos metu - riešai, galva ir nugara. Pavyzdžiui, vaikai instinktyviai krisdami remiasi į rankas ir nukenčia riešai. Labai dažnai mažieji net nesupranta, kad įvyko didelė trauma todėl, kad užkyla adrenalinas ir tik po tam tikro laiko išaiškėja, kad ta trauma buvo daug didesnė negu mes galvojome.“

Geriausios pamokos - žaidimai

Tad labai dažnai tėveliams iškyla klausimas, kaip gi apsaugoti mažuosius, kad jiems žiemos metu viskas būtų pramoga, o ne trauma.

Pašnekovė tikina, kad vaikams geriausia pamoka - žaidimas - ir siūlo kelis išbandytus bei pasiteisinusius būdus: „Galima vaikams pasakyti, kad žemė šaltuoju metų laiku tampa kaip mėnulis, todėl eiti ledu reikia labai mažais žingsneliais. Žinoma, geriausia tai būtų parodyti vizualiai, nes vaikai labai gerai prisimena per vizualinius pavyzdžius. Dar būtų tikslinga vaikams pasakyti, kad jie tapo sniego karalystės saugotojai. O apsaugoti sniego karalystę pavyks, jeigu sugebės nukristi taisyklingai. Ką reiškia taisyklingai nukristi? Vaikams reikėtų pabrėžti, kad jie labiau saugotų ne rankytes, o galvą.“

Žinoma, R. Podelė pripažįsta, kad kartais vien žaidimų nepakanka, kad vaikus apsaugotume nuo traumų žiemą. Tad pataria pasirūpinti ir mažylio apranga, avalyne: „Tikslinga vaikui nupirkti batus su grublėtais padais, kad slysti būtų sudėtingiau, o gal net ir apkaustus. Ypač jei gyvenate užmiestyje, kur niekas slidžių kelių nebarsto, o takeliai vingiuoti ir kalvoti.“

Didžiausias priešas - ne iki galo užšalę vandens telkiniai

Tiesa, kone didžiausias pavojus vaikams slypi ne ant apledėjusių šaligatvių, o ant užšalusių vandens telkinių. Mat kartais minusinė temperatūra būna nepakankama, kad ledas užšaltų

tvirtai, todėl užlipus, neatlaiko ir įlūžta.

„Vaikus reikėtų pamokinti, kaip tų vietų vengti arba bent jau atpažinti. Skaidrus arba melsvas ledas yra tvirtas ir saugiausias. Matinis, baltas ar pilkšvas ledas – silpnesnis dėl oro burbuliukų ar atšilimo. Geltonas arba tamsiai pilkas ledas yra itin pavojingas, nes yra plonas ar iš dalies ištirpęs. Be to, Patikimas ledas formuojasi, kai temperatūra yra nuo 5 laipsnių šalčio ar žemesnė kelias dienas iš eilės. Per trumpą atšalimą ledas nebus pakankamai tvirtas“, – aiškina R. Podelė.

Be to, upės ir ežerai dėl povandeninių srovių judėjimo užšąla netolygiai ir yra pavojingesni nei stovintys vandenys. Tačiau net ir visa tai žinodami, vaikai vis tiek gali neteisingai įvertinti situaciją, tad svarbu iškomunikuoti vaikui, kad geriau jau būti atsargesniam nei kvailai rizikuoti.

Svarbu mokėti teikti pirmąją pagalbą

Visgi taip jau atsitinka, kad žiemos metu traumų išvengti pavyksta ne visada. Visuomenės sveikatos specialistė pataria pirmiausia įvertinti, ar trauma rimta. Sumušimus, nubrozdinimus galima lengvai išgydyti ir namie. Be to, jie mažai kuo skiriasi ir nuo vasarą patiriamų menkų susižalojimų. Tačiau, jei vaiko trauma rimtesnė – įtariate lūžį, galvos sutrenkimą, nušalimą ar panašiai – pirmiausia kreipkitės bendruoju pagalbos numeriu 112.

Jei trauma yra rimta, pavyzdžiui, lūžis, kol laukiate pagalbos, fiksuokite sužalotą vietą, kad ji nejudėtų. Pasistenkite, kad vaikas kuo mažiau judintų sužeistą galūnę. Jeigu tai – galvos trauma, stebėkite sąmonės būklę. Jei pasireiškia pykinimas, vėmimas, stiprus galvos skausmas ar sąmonės netekimas, skubiai kreipkitės į medikus. O jeigu vaikas iš lauko grįžo nušalusiomis galūnėmis, nuimkite šaltus, drėgnus drabužius, bet venkite trinti ar masažuoti pažeistą vietą. Šildykite palaipsniui, naudodami šiltą, o ne karštą vandenį. Nedelsiant kreipkitės į medikus, jei oda lieka balta ar nejautri.

„Žinoma, žiema turėtų būti smagusis metų laikas, todėl uždrausti ir visiškai apsaugoti vaikų neįmanoma. Nuolatinis švietimas mažiesiems turėtų pagelbėti praleisti labai smagiai žiemą ir be traumų“, – sako Kauno raj. Visuomenės sveikatos biuro sveikatos specialistė R. Podelė.

