

Darbas šaltyje

Žemą oro temperatūrą ypač aktualu įvertinti dirbantiesiems lauko sąlygomis. Kai aplinkos oro temperatūra žemesnė kaip minus 10°C, dirbantiems lauke arba nešildomose patalpose darbuotojams privalu suteikti specialias pertraukas. Minimali specialių pertraukų trukmė per 8 valandų darbo dieną (pamainą) turi būti ne mažesnė kaip 40 minučių.



Kokie yra šalčio rizika sveikatai ir simptomai?

Hipotermija – būseną, kai organizmo temperatūra nukrinta žemiau 35 °C.

Hipotermiją gali paskatinti labai šalta aplinka, lietus, vėjas, prakaitas ar buvimas šaltame vandenyje.

- Kūno temperatūra nukrinta 1-2 °C žemiau normalios temperatūros, patiriamas drebulys.
- Kūno temperatūra nukrinta 2-4 °C. Drebulys sustiprėja, matoma raumenų koordinacijos stoka, judesiai lėti ir reikalaujantys didelių pastangų, netvirtas žingsnis ir lengvas sumišimas, nors nukentėjusysis gali atrodyti budrus.
- Kūno temperatūra nukrinta žemiau 32 °C. Drebulys paprastai praeina; nukentėjusiam sunku kalbėti, būdingas lėtas mąstymas, pasireiškia atminties sutrikimas amnezija; taip pat dažnai negebėjimas naudoti rankų.

Nušalimas – audinių pakenkimas žema temperatūra.

- **Pirmojo laipsnio nušalimas** – nušalusi oda pabalusi, nejautri, o sušildyta pasidaro melsva su tamsiai raudonu atspalviu, patinsta, niežti.
- **Antrojo laipsnio nušalimas** – nušalus ant odos atsiranda gelsvo arba balto skysčio prisipildžiusios pūslės. Nukentėjusiam pakyla temperatūra, krečia šaltis, skauda.
- **Trečiojo laipsnio nušalimas** – dėl stipriai sutrikusios kraujotakos vystosi visų odos sluoksnių nekrozė. Susidaro tamsiai rudos, raudono skysčio pūslės. Labai stipriai skauda.
- **Ketvirtojo laipsnio nušalimas** – nekrozuoja kaulai ir minkštieji audiniai. Nušalusios kūno dalies atšildyti nepavyksta, ji lieka nejautri.



Pirmoji pagalba nušalus: kuo greičiau grįžti į šiltas patalpas, nušalusią kūno dalį atšildykite įmerkdami pažeistą kūno vietą į kambario temperatūros vandenį ar padėkite kambario temperatūros tvarsčius ant nušalusių kūno dalių.

Jei žmogus nušalo galūnes, nepamirškite nuimti žiedus ar laikrodžius, kadangi atšildant nušalusias galūnes, jos tinsta ir papuošalus vėliau gali būti sunku nuimti, duokite gerti šiltų ir saldžių gėrimų. Nedaug nušalus, kai arti nėra šiltų patalpų, veidą, nosį, ausis galima šildyti delnais, galima šildyti nušalusią kūno dalį prigludžiant ją prie šiltos kūno dalies, pvz. pažasties, atšildymą galima užbaigti, kai nušalusių kūno dalių oda suminkštėja ir grįžta jutimai. Jei nušalusi vieta neatgauna jautrumo, kvieskite greitąją medicinos pagalbą.

Apsaugokite save 3 žingsniais



1. Tinkamai apsirenkite

- Pasirinkite tinkamus drabužius šalto, šlapio ir vėjuoto oro sąlygoms.
- Sluoksniuokite drabužius, kad jie prisitaikytų prie kintančios aplinkos temperatūros.
- Dėvėkite galvos apdangalą ir pirštines.

2. Gerkite šiltus gėrimus

- Gerkite šiltus ir saldžius gėrimus ir venkite kofeino.
- Nevartokite alkoholio.
- Valgykite šiltą, kaloringą maistą.



3. Būkite iniciatyvūs ir budrūs

- Žinokite požymius ir simptomus šalčio sukeltų ligų ir traumų.
- Darykite trumpas pertraukėles šiltose ir sausose patalpose, kad kūnas galėtų sušilti.
- Dirbkite poromis.
- Atlikite darbus šilčiausią dienos dalį (nuo 12 – 15 val.).
- Venkite išsekimo ar nuovargio, nes energija reikalinga raumenims.