

## PIRMOJI PAGALBA NUŠALUS

**Nušalimai** priklauso nuo aplinkos temperatūros, drėgmės, vėjo stiprumo, laiko, kurį žmogus praleidžia toje aplinkoje.

**Lokalūs šalčio sukelti pažeidimai skirstomi į:**

1. nuožvarbą (galima pažinti iš pažeistoje vietoje esančios patinusios, raudonos, jautrios ir niežtinčios odos);
2. “apkasų pėdą” (jai būdinga tai, kad pažeistų pėdų dalys būna šaltos ir beskausmės, kartais sustingusios, gali atsirasti deginantis skausmas, vėliau oda išblykšta, ant jos atsiranda melsvų dėmių, gali atsirasti pūslių);
3. nušalimą (bet kurios kūno dalies jautrumo netekimą, staigų pabalimą, vėliau paraudimą, pūslių atsiradimą, tinimą, pažeistų vietų nejautrumą skausmui).

**Pirmoji pagalba nuožvarbų atveju:**

1. palaikyti pažeistą vietą prie savo kūno kelias minutes, kad apšiltų;
2. šildyti pažeistą kūno dalį stipriai spausdiant rankomis arba glausdžiant prie savo kūno;
3. **netrinti ir nemasažuoti, o spaudyti, maigyti.**

**Pirmoji pagalba pėdų nušalimo atveju:**

1. nuvilkti spaudžiančius drabužius, nuauti batus, nuimti papuošalus bei kitus spaudžiančius dalykus;
2. šildyti pažeistas kūno dalis rankomis;
3. jei yra galimybė pervilkti sausais laisvais drabužiais, apkloti šiltais apklotais;
4. kuo greičiau organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.

**Pirmoji pagalba nušalimo atveju:**

1. šildyti pažeistas kūno dalis rankomis;
2. ant veido ausų ir nosies uždėti rankas paties nukentėjusiojo;
3. jei nušalo rankos, atsegti megztinę ir nukentėjusiojo rankas priglausti prie kūno, po to užsegti, kad neprarastų kūno šilumos;
4. atlaisvinti arba nuvilkti veržiančius drabužius;
5. apkloti, masažuoti, mankštinti;
6. galima pamerkti nušalusią kūno dalį į 38–40 laipsnių vandenį;
7. pakelti pažeistas kūno dalis, kad sumažėtų tinimas;
8. organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.