



Kuriame  
Lietuvos ateitį

2014–2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa



## METODINĖS REKOMENDACIJOS

# TĖVAMS APIE ĮVAIRIAUS AMŽIAUS VAIKŲ SUŽALOJIMŲ RŪŠIS







Kuriame  
Lietuvos ateitį

2014–2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa



# METODINĖS REKOMENDACIJOS TĖVAMS APIE ĮVAIRIAUS AMŽIAUS VAIKŲ SUŽALOJIMŲ RŪŠIS

Parengta įgyvendinant projektą Nr. 08.4.2-ESFA-V-622-01-0004  
„Vaikams ir paaugliams palankių, kokybiškų ir veiksmingų  
visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų plėtojimas“

Vilnius  
2018

ISBN 978-9986-649-54-0

**Parengė**

LIUDA CIESIŪNIENĖ  
DIANA DALMOTIENĖ

**Kalbos redaktorė**

LINA BIEKŠTAITĖ

**Dizainerė**

EVELINA VITKAUSKIENĖ

# TURINYS

<b>ĮVADAS</b> .....	<b>6</b>
<b>SUŽALOJIMŲ APIBŪDINIMAS IR PREVENCIJOS SAMPRATA</b> .....	<b>6</b>
<b>VAIKŲ RAIDOS YPATUMAI IR SĄSAJOS SU SUŽALOJIMAIS</b> .....	<b>7</b>
Kūdikystė ir ankstyvoji vaikystė: 0–4 metų amžiaus vaikų raidos ypatumai .....	8
Vidurinioji vaikystė: 5–9 metų amžiaus vaikų raidos ypatumai .....	9
Ankstyvoji paauglystė: 10–14 metų amžiaus vaikų raidos ypatumai .....	10
Vėlyvoji paauglystė: 15–17 metų amžiaus vaikų raidos ypatumai .....	10
<b>STATISTIKOS APŽVALGA</b> .....	<b>10</b>
0–4 metų amžiaus vaikų sužalojimai .....	10
5–9 metų amžiaus vaikų sužalojimai .....	12
10–14 metų amžiaus vaikų sužalojimai .....	13
15–17 metų amžiaus vaikų sužalojimai .....	15
<b>SUŽALOJIMŲ RŪŠYS IR PREVENCIJA</b> .....	<b>16</b>
<b>Nukritimai</b> .....	<b>16</b>
<b>Transporto įvykiai</b> .....	<b>20</b>
Pėsčiųjų sauga .....	21
Dviratininkų sauga .....	23
Mopedų, keturračių ir lengvųjų motociklų vairuotojų sauga .....	26
Keleivių sauga.....	27
<b>Negyvų jėgų mechaninis poveikis</b> .....	<b>31</b>
<b>Gyvų jėgų mechaninis poveikis</b> .....	<b>33</b>
<b>Skendimai</b> .....	<b>34</b>
<b>Apsinuodijimai</b> .....	<b>42</b>
Pagrindinės apsinuodijimų medžiagos. Jų keliamas pavojus. Apsinuodijimų prevencija .....	44
Požymiai, kad vaikas galėjo apsinuodyti .....	57
Pirmoji pagalba (kol atvyks medikai) .....	58
<b>Nudegimai ir nusiplikymai</b> .....	<b>61</b>
<b>Paspringimai ir pasismaugimai</b> .....	<b>63</b>
<b>Kiti sužalojimai ir mirties priežastys</b> .....	<b>65</b>
Sukrėsto vaiko sindromas .....	65
Staigios kūdikių mirties sindromas .....	66
Kitos aktualios situacijos .....	66
<b>APIBENDRINIMAS</b> .....	<b>67</b>
<b>LITERATŪRA</b> .....	<b>68</b>

## ĮVADAS

**N**etyčiniai sužalojimai yra viena didžiausių grėsmių Lietuvos vaikų sveikatai ir gyvybei. Dažniausiai juos lemia daugybė aplinkybių, visų pirma – supanti aplinka ir pačių vaikų bei juos prižiūrinčių žmonių elgesys. Tėvai ar kiti vaiką prižiūrintys asmenys turi suvokti, kad visi netyčiniai sužalojimai yra suprantami, nuspėjami ir išvengiami. Žinant netyčinių sužalojimų atsitikimo aplinkybes, planuojant ir atliekant paprastus veiksmus, daugelio iš jų galima išvengti.

Šios rekomendacijos skirtos tėvams, siekiantiems apsaugoti vaikų sveikatą ir gyvybę paprastomis priemonėmis. Rengėjai tikisi, kad jos padės paprastais būdais, atkreipiant dėmesį į vaikų aplinką, juo mokant, apsaugoti vaikus nuo mirčių ir sužalojimų.

## SUŽALOJIMŲ APIBŪDINIMAS IR PREVENCIJOS SAMPRATA

Sužalojimas yra ūmus, stiprus mechaninis, cheminis, terminis, elektros ar jonizuojančios radiacijos poveikis žmogaus kūnui, kuris viršija žmogaus tolerancijos slenkstį. Yra skiriamos dvi didelės sužalojimų grupės – tyčiniai ir netyčiniai sužalojimai.

Tyčiniai sužalojimai apima visus smurtinius sužalojimus – kitų asmenų smurtą, karus, savęs žalojimą, vaikų nepriežiūrą. Jų prevencijai reikalingas bendras socialinių darbuotojų, psichologų, teisėsaugos, sveikatos priežiūros specialistų ir daugelio kitų visuomenės narių darbas.

Netyčiniai sužalojimai – transporto įvykiai, nukritimai, skendimai, nudegimai ir kt. Šiuo atveju dažnai vartojamas terminas „nelaimingi atsitikimai“, tačiau pastebėtina tai, kad jis nėra teisingas. Pasaulio sveikatos organizacija teigia, kad visi sužalojimai yra nuspėjami ir jų galima išvengti, jie nepriklauso nuo sėkmės veiksnio. Dėl šios priežasties terminas „nelaimingi atsitikimai“ yra nevertotinas. Taigi, netyčiniai sužalojimai yra nuspėjamų ir išvengiamų įvykių rezultatas.

Sužalojimų prevencija yra veiksmai ar intervencijos, skirtos užkirsti kelią sužalojimų atsiradimui. Prevencijos tikslas – sumažinti sužalojimų skaičių ir rimtumą. Svarbu nustatyti galimas grėsmes vaiko aplinkoje ir pakeisti aplinką ar elgesį.

### Prevencija gali būti trijų lygių:

- Pirminė, kurios tikslas – sumažinti naujų sužalojimų skaičių. Tokios prevencijos pavyzdžiai gali būti apsauginių vartelių įrengimas aplink židinius, siekiant išvengti nudegimų ir pan.
- Antrinė, kuria siekiama sumažinti sužalojimų sunkumą, jei sužalojimą lemiantis įvykis nutinka. Pavyzdžiui, apsauginių šalmų naudojimas važiuojant dviračiu sumažina galvos traumų sunkumą, automobilinių kėdučių naudojimas apsaugo vaiką eismo įvykių metu.
- Tretinė, kurios priemonės skirtos sumažinti sužalojimų sukeltą negalios sunkumą. Šios grupės prevencijos priemonės apima sveikatos priežiūros kokybės gerinimą, o kartu su pirmine ir antrine prevencija apima sužalojimų kontrolę – būdus, kuriais siekiama kaip įmanoma labiau sumažinti sužalojimų skaičių, sunkumą ir pasekmių rimtumą.

Apskritai prevencijos priemonės galima suskirstyti į tris dideles grupes. **Švietimas** apima priemonės, kuriomis siekiama pakeisti visuomenės ar atskirų jos grupių (profesionalų, šeimos, politikų) požiūrį ar elgesį, taip pat gali būti skirtas asmenims, kuriems yra didesnė rizika patirti sužalojimus. Kaip pavyzdys

gali būti vaikų eismo saugos mokymas, kuris gali padėti pakeisti vaikų, kaip eismo dalyvių, elgesį ir taip sumažinti tikimybę jiems patekti į eismo įvykius. Inžinerinės priemonės apima dizaino ir struktūros modifikacijas, aplinkos pritaikymą, kad būtų kuo labiau sumažintas galintis kilti pavojus ar galimas patirti sužalojimas. Kaip pavyzdys gali būti automobilių kėdučių dizaino tobulinimas. **Inžinerinės priemonės** yra efektyvesnės, jei taikomos kartu su **teisės normų priėmimu**. Pastaroji grupė priemonių skirta užtikrinti tam tikrą elgesį, nustatyti normas kasdieniame gyvenime ir užtikrinti saugios aplinkos sukūrimą. Puikūs to pavyzdžiai yra žaislų saugos standartų nustatymas, žaidimų aikštelių įrangos saugos normų užtikrinimas, reikalavimas įrengti dūmų detektorius namuose, naudoti saugos diržus ir automobilines kėdutes ir kt. Pastebėtina tai, kad geriausi prevencijos rezultatai pasiekiami, kai visų trijų grupių priemonės yra įgyvendinamos kartu.

## VAIKŲ RAIDOS YPATUMAI IR SĄSAJOS SU SUŽALOJIMAIS

Jungtinių Tautų organizacija 1989 m. paskelbė, kad vaikas yra asmuo iki 18 metų amžiaus. Per pirmuosius 18 gyvenimo metų vyksta intensyvus fizinis, intelektinis, emocinis vystymasis, todėl vaikai nėra tik maži suaugusieji – jie turi specifinių poreikių.

### Pagrindiniai fiziniai skirtumai tarp vaikų ir suaugusiųjų:

- Vaikai yra mažesni. Šis skirtumas lemia tai, kad vaikams kyla didesnė rizika patirti tam tikrus sužalojimus, pavyzdžiui, nukentėti eismo įvykyje, nes transporto priemonių vairuotojams yra sunkiau juos pastebėti.
- Vaikų oda yra plonesnė. Dėl šios priežasties vaikų oda nudega greičiau, giliau ir žemesnėje temperatūroje nei suaugusiųjų oda.
- Vaikų kvėpavimo takai yra mažesni ir siauresni, dėl to jie gali paspringti smulkesniais dalykais nei suaugusieji.
- Vaikų kūno proporcijos yra kitokios nei suaugusiųjų, pavyzdžiui, jų galva yra santykinai didesnė nei kūnas: dėl šios priežasties jiems sunkiau išlaikyti pusiausvyrą, o tai lemia didesnę nukritimų pavojų. Be to, vaikų kūno paviršiaus ir tūrio santykis yra didesnis nei suaugusiųjų ir dėl to jiems yra didesnė grėsmė prarasti skysčius dėl nudegimų, didesnė rizika apsinuodyti nuodingomis medžiagomis.

Priklausomai nuo vaikų amžiaus ir raidos stadijos, jie skiriasi savo judėjimo galimybėmis. Per pirmuosius kelerius gyvenimo metus vaikai tik pradeda mokytis judėti. Šiuo tarpsniu jie pradeda ropinėti ir mokytis vaikščioti, vėlyvojoje vaikystėje ir paauglystėje vaikų judėjimas jau kaip ir suaugusiųjų, dėl to ir patiriami sužalojimai yra panašūs į suaugusiųjų.

Tiek vaikų mąstymas, tiek pažinimo gebėjimai vystosi su amžiumi. Pavyzdžiui, vienerių metų vaikas negali vizualiai suvokti didelių aukščių ir nukritimo rizikos, o paauglys gali įvertinti didelį aukštį ir suvokti riziką, tačiau sąmoningai elgtis rizikingai.

Nuo kūdikystės iki paauglystės vaikai turi skirtingą priklausomybės ir nepriklausomybės laipsnį. Kūdikystėje ir ankstyvojoje vaikystėje vaikai praktiškai visiškai priklauso nuo savo globėjų. Vaikams augant, jie tampa vis labiau nepriklausomi, o po pirmojo gyvenimo dešimtmečio yra beveik visiškai nepriklausomi. Atsižvelgiant į nepriklausomybės laipsnį, vaikams kyla įvairaus laipsnio ir pobūdžio sužalojimų rizika.

## KŪDIKYSTĖ IR ANKSTYVOJI VAIKYSTĖ: 0–4 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ RAIDOS YPATUMAI

Amžius iki 4 metų yra itin intensyvaus vystymosi laikas. Šiam periodui, kaip ir kitiems, būdingi tam tikri fiziologiniai ir anatomiciniai ypatumai, galintys nulemti sužalojimus.

Naujagimiais laikomi kūdikiai iki 1 mėnesio amžiaus. Jų momenėliai po gimimo yra atviri ir užsitraukia skirtingu laiku. Iki 2 mėnesių amžiaus pranyksta užpakalinis momenėlis, iki 12 mėnesių – priekinis. Tikimybė, kad naujagimis pats susižalos, yra gana maža – sužalojimai daugiausiai įvyksta dėl netinkamos tėvų ar kitų suaugusiųjų priežiūros.

Sužalojimų prevencijos požiūriu kur kas aktualesnis yra kūdikystės periodas, trunkantis nuo pirmojo gyvenimo mėnesio iki pirmųjų gyvenimo metų pabaigos. Šiuo laikotarpiu intensyviai vystosi visas kūdikio organizmas, įskaitant judėjimo aparatą. Kūdikis išmoksta apsiversti, sėdėti, vaikščioti – jis tampa mobilus. Vystosi raumenys, stuburo linkiai. Raumenų jėga yra nedidelė. Palyginti su suaugusiu žmogumi, mažo vaiko galva yra didesnė ir sunkesnė nei likęs kūnas, o kaklo raumenys ir raiščiai, laikantys galvą, yra silpnesni, dėl to yra lengviau pažeidžiami. Stuburas kūdikystėje ir ankstyvoje vaikystėje vystosi sparčiai, tačiau biomechaninės savybės tampa panašios į suaugusiojo tik 8–9 metų amžiaus. Dėl šios priežasties ankstyvoje vaikystėje stuburo traumos dažniausios būtent kaklo srityje.

Pastebėtina, kad daugumai vaikų iki 3 metų amžiaus išlieka hipermetrofinė akių refrakcija (toliaregystė), dėl to jie sunkiau mato daiktus iš arti.

Skirtingais vaiko raidos etapais skiriasi būdai, kuriais jis pažįsta pasaulį. Bene reikšmingiausia sužalojimų požiūriu yra oralinė pažinimo stadija, trunkanti iki maždaug 18 mėnesių amžiaus. Šiuo laikotarpiu vaikas yra linkęs viską dėti į burną ir taip pažinti daiktus. Dėl šios priežasties yra didelė užspringimų ir apsinuodijimų rizika.

Sveikatos priežiūros specialistai dažnai kartoja, kad vaikai nėra maži suaugusieji. Būtent dėl daugelio skirtumų tarp vaikų ir suaugusiųjų kyla sužalojimų rizika, kurių prevencijai yra svarbu užtikrinti saugią ir vaikams pritaikytą aplinką.

### Apibendrinant galima sudaryti sužalojimų rizikos sąrašą pagal vaikų raidos tarpsnį:

Amžius	Amžiaus ypatumai	Sužalojimų rizika
Nuo gimimo iki 3 mėnesių amžiaus	Pagrindiniai poreikiai – valgymas ir miegas, dažnai verkia Turi išreikštą čiulpimo refleksą Pradedą vartytis ir griebti įvairius objektus Kūdikiui reikia prilaikyti kaklą ir galvą	Nukritimai nuo lovų, stalų, vystymo stalų, sofų ir kt. Nudegimai karštais skysčiais Užspringimai Staigios kūdikių mirties sindromas
4–6 mėnesių amžius	Su pagalba sėdi Žaidžia su rankomis Siekia įvairių objektų Pradedą dėti daiktus į burną Didėja susidomėjimas aplinka Nori liesti, purtyti ir kitaip domėtis daiktais	Nukritimai Nudegimai karštais skysčiais Užspringimai Sužalojimai vežimėliuose Staigios kūdikių mirties sindromas Sukrėsto kūdikio sindromas
7–12 mėnesių amžius	Savarankiškai sėdi Labai smalsus, aktyviai domisi aplinka Ropinėja Pradedą vaikščioti Atranda aplinką Stumia daiktus Mėgsta eiti į lauką Imituota suaugusiųjų ir kitų objektų judesius Pradedą valgyti kietos konsistencijos maistą	Sužalojimai vežimėliuose Nukritimai Nudegimai karštais skysčiais ir paviršiais Užspringimai Staigios kūdikių mirties sindromas Nuskendimai Sukrėsto kūdikio sindromas



<p><b>1–2 metų amžius</b></p>	<p>Mėgsta greitai eiti ir bėgti Yra nestabilus Bando pasiekti objektus Bėgioja Lipa laiptais aukštyn ir žemyn Mėgsta laiptuoti Stumia ir traukia objektus Gali atidaryti duris, stalčius, vartus, langus Meta kamuolį ir kitus daiktus Pradeda kalbėti, bet sunkiai reiškia poreikius</p>	<p>Transporto priemonių sukelti sužalojimai Nukritimai Nudegimai Apsinuodijimai Užspringimai Nuskendimai Tyčiniai sužalojimai</p>
<p><b>3–4 metų amžius</b></p>	<p>Pradeda priiminėti sprendimus Turi daug energijos Ieško pripažinimo ir dėmesio</p>	<p>Eismo įvykiai Nudegimai Sužalojimai žaidimų aikštelėse Apsinuodijimai Su įvairiais įrankiais ir įranga susiję sužalojimai</p>

Dėl nepakankamo individualaus mobilumo ir visiškos priklausomybės nuo globėjų, kūdikių iki 6 mėnesių amžiaus sužalojimų rizika labiausiai susijusi su netinkama suaugusiųjų priežiūra. Vėliau, kai didėja vaikų mobilumas, jų rizika patirti sužalojimus susijusi ne tik su netinkama suaugusiųjų priežiūra, bet ir su nepritaikyta aplinka.

Maži vaikai labai greitai vystosi ir tobulėja, keičiasi jų poreikiai. Reikėtų paminėti, kad kiekvienas vaikas vystosi kiek skirtingai ir amžiaus ypatumai gali pasireikšti anksčiau ar vėliau arba būti nepastebimi.

## VIDURINIOJI VAIKYSTĖ: 5–9 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ RAIDOS YPATUMAI

Vyresni nei 5 metų amžiaus vaikai yra fiziškai žymiai stipresni nei jaunesnio amžiaus vaikai. Jiems patinka tyrinėti aplinką, jie aktyviai domisi įvairiais dalykais, klausinėja. Jiems patinka bendrauti tarpusavyje, jie ieško draugų. Dalyvauja sporto žaidimuose, planuoja įvairius žaidimus ir kelia įvairias idėjas, kurias įgyvendina.

Dėl šių priežasčių tokio amžiaus vaikams yra didelė eismo įvykių, nudegimų, nukritimų, sužalojimų žaidimų aikštelėse rizika. Vaikui augant, didėja rizika patirti sužalojimus ne namuose, o lauke, mokykloje, užsiimant kolektyvine veikla.

5–9 metų amžiaus vaikai toliau fiziškai auga. Jų kognityviniai gebėjimai toliau vystosi, sudarydami sąlygas tobulėti ir fiziniams gebėjimams bei kūno suvokimui. Spartus psichikos vystymasis ir kalbos bei bendravimo tobulėjimas taip pat būdingas šiam laikotarpiui. Pastebėtina, kad šiame amžiaus tarpsnyje sustiprėja suvokimas, kas yra teisinga ir neteisinga.

5–9 metų amžiaus vaikai siekia būti kuo labiau nepriklausomi, gali ignoruoti tėvus, apsimesti, kad jų negirdi. Dėl šių priežasčių yra sunku nustatyti tam tikras ribas, nes vaikai jų nepaiso. Šio amžiaus vaikai daugiau dėmesio skiria sau ir kitiems žmonėms, stengdamiesi sukurti draugiškus ryšius.

Šio amžiaus vaikų sužalojimų riziką didinantys veiksniai skiriasi priklausomai nuo amžiaus. Tačiau iš esmės pagrindiniai veiksniai vis dar yra netinkama priežiūra ir netinkama, nepritaikyta aplinka. Šį pavojų dar labiau didina nors būti nepriklausomu bei smalsumas, kas yra natūrali šio amžiaus ypatybė. Dėl šios priežasties vaikai gali atsidurti potencialiai pavojingoje aplinkoje.

Šio amžiaus vaikai toliau intensyviai auga, bet išlieka mažesni nei dauguma suaugusiųjų. Toliau tobulėja atstumo ir greičio suvokimas, tačiau vaikams dar sunku savo suvokimą pritaikyti praktiškai. Taigi, jiems gali būti sudėtinga įvertinti ir suprasti galimą grėsmę, susijusią su transportu, aukščiu ar kitomis aplinkybėmis.

## ANKSTYVOJI PAAUGLYSTĖ: 10–14 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ RAIDOS YPATUMAI

Šio laikotarpio fizinės charakteristikos apima tolesnį augimą ir su brendimu susijusius pokyčius, kurie veikia tiek fizinius, tiek emocinius procesus. 10–14 metų amžiaus vaikai toliau ugdo psichinius įgūdžius, didėja jų galimybė kompleksiskai mąstyti. Šiuo laikotarpiu vystosi jų kūno įvaizdis, didėja noras pritapti.

Vaikai reiškia didelį norą būti nepriklausomi, sutelkia dėmesį į save, jiems dažnai trūksta pasitikėjimo savimi, bet kartu jie siekia pripažinimo. Ankstyvojoje paauglystėje mažėja tėvų įtaka ir didėja bendraamžių, kurie gali daryti didelį poveikį paauglio elgesiui ir sprendimams.

Nors daugelis 10–14 metų vaikų nėra pasiekę savo suaugusių ūgio ir dėl to išlieka labiau pažeidžiami, tačiau daugelis jų sužalojimus patiria ne dėl fizinių ypatumų, o dėl socialinio elgesio ir emocinės būsenos.

Padidėjęs noras būti nepriklausomu, pasitikėjimo savimi trūkumas ir nesugebėjimas įveikti iš bendraamžių patiriamo spaudimo gali versti paauglį priimti rizikingus sprendimus ir dėl to patirti sužalojimus.

Dažnai ankstyvojoje paauglystėje vaikai nukenčia eismo įvykiuose, skęsta. Kritimai, apsinuodijimai ir nudegimai, nors yra žymiai retesni nei tarp jaunesnio amžiaus vaikų, tačiau vis tiek išlieka aktualūs.

## VĒLYVOJI PAAUGLYSTĖ: 15–17 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ RAIDOS YPATUMAI

15–17 metų amžiaus vaikų fizinis vystymasis yra mažiau akivaizdus, tačiau jie ir toliau bręsta. Šio amžiaus paaugliai turi aiškų savęs, savo unikalios asmenybės suvokimo jausmą ir nuomonę. Daugelis jų prisiima suaugusių asmenų atsakomybes ir elgesį. Kai kurie jų pradeda dirbti, dėl to, priklausomai nuo darbo pobūdžio, gali atsirasti rizika patirti sužalojimus darbo vietoje. Paaugliai tampa visiškai nepriklausomi ir sudaro tvirtus ryšius visuomenėje.

15–17 metų amžiaus paauglių sužalojimų rizika daugiausiai susijusi su atsakomybe ir sprendimų priėmimu, kuriuos jie priiminėja kaip suaugusieji. Taip pat negalima pamiršti ir rizikos, kylančios dėl aplinkos veiksnių.

Tokio amžiaus paaugliai vis dažniau naudojami kelių transportu, dėl to natūralu, jog kelių eismo sužalojimai yra viena didžiausių grėsmių paaugliams. Skendimai yra dar vienas dažnas sužalojimas šioje amžiaus grupėje. Nors dažniausiai skendimai pasitaiko tarp mažų vaikų, tačiau specialistai pastebi, kad dar vienas skendimo atvejų šuolis susijęs su 15–17 metų amžiaus grupe. Tai galima paaiškinti tuo, kad šie vaikai yra mažiau prižiūrimi, turi didesnę nepriklausomybės jausmą, taip pat rizikingai elgiasi vartodami alkoholį ar kitas medžiagas, dažniau leidžia laiką prie vandens telkinių laisvalaikio metu.

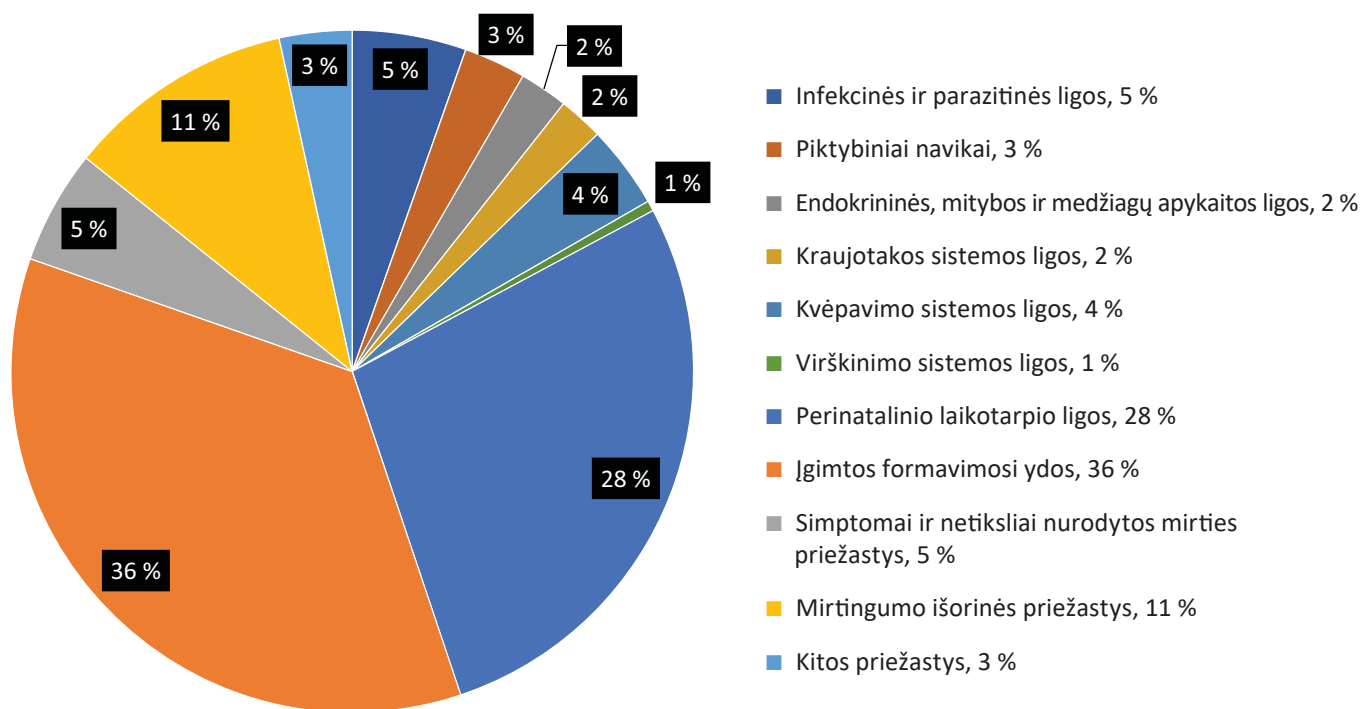
Nudegimai, kritimai ir apsinuodijimai taip pat yra aktualūs ir šioje amžiaus grupėje. Paminėtina tai, kad apsinuodijimai dažniausiai įvyksta dėl alkoholio ar kitų svaigiųjų medžiagų vartojimo pramogos tikslais.

## STATISTIKOS APŽVALGA

### 0–4 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ SUŽALOJIMAI

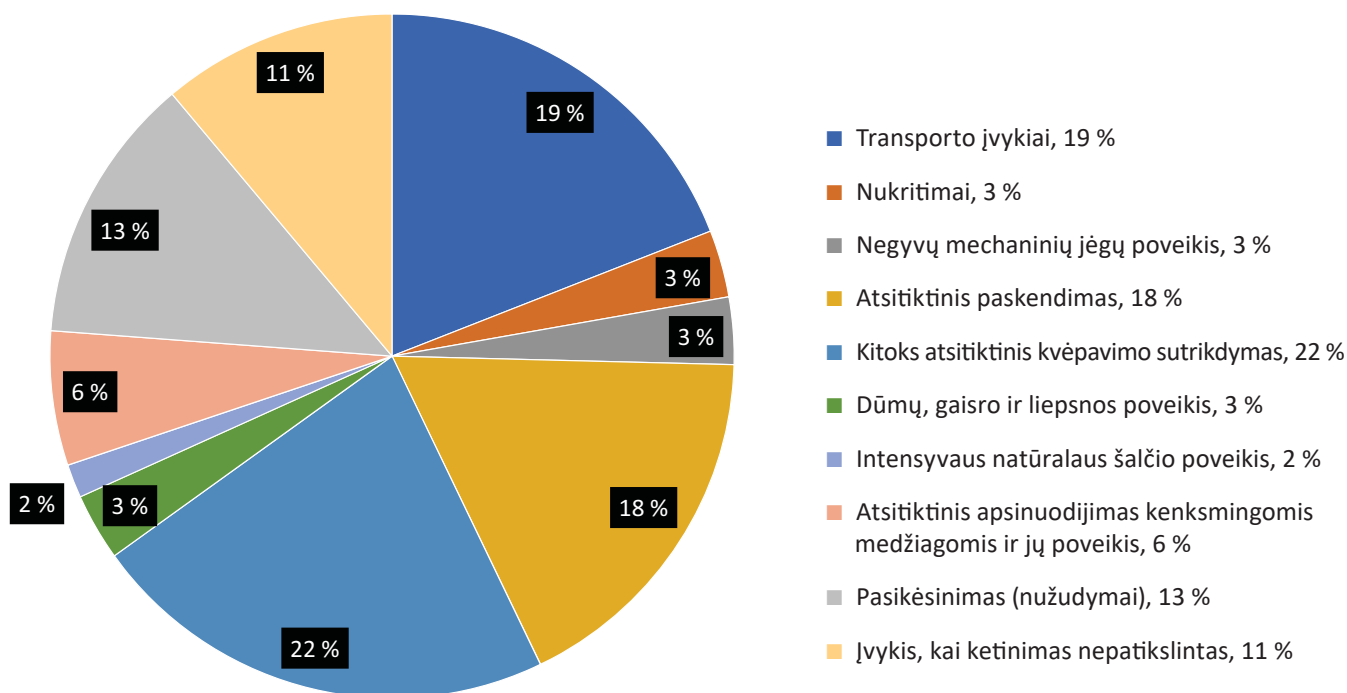
Higienos instituto Mirties priežasčių registro duomenimis, 2013–2016 m. Lietuvoje mirė 619 0–4 metų amžiaus vaikų. Didžiąją dalį mirties priežasčių sudarė įgimtos formavimosi ydos (36 proc. visų mirčių) ir perinatalinio laikotarpio ligos (28 proc.) (1 pav.). Trečioji mirties priežastis – mirtys dėl išorinių priežasčių (11 proc.), t. y. dėl traumų. Taigi, svarbu atkreipti dėmesį, kad didžiąją dalį mirčių ankstyvoje vaikystėje lemia genetiniai veiksniai, embriono ar vaisiaus vystymosi stadijoje atsiradusios ydos ir ligos,

o sveiki vaikai dažniausiai miršta dėl patirtų traumų, kurių galima išvengti, taikant tinkamas prevencijos priemones.



1 pav. 0–4 m. amžiaus vaikų mirties priežasčių struktūra 2013–2016 m. Lietuvoje.

Pažvelgę į 2013–2016 m. mirčių dėl išorinių priežasčių struktūrą matome, jog pagrindinės išorinės mirties priežastys yra atsitiktinis paskendimas bei kitoks atsitiktinis kvėpavimo sutrikdymas, transporto įvykiai. Taip pat gana dažna problema yra ir nužudymai.



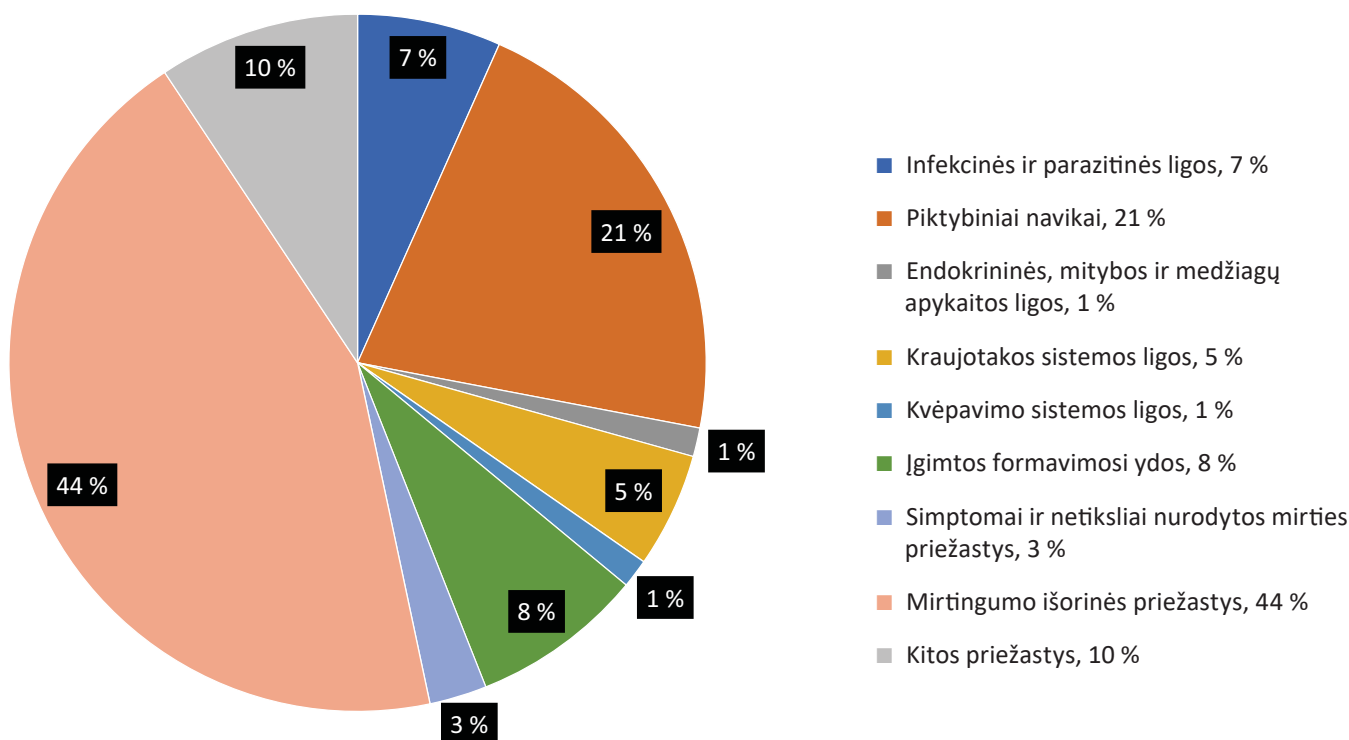
2 pav. 0–4 m. amžiaus vaikų išorinių mirties priežasčių struktūra 2013–2016 m. Lietuvoje.

Nemirtinų atvejų struktūra yra kiek kitokia. Pagal į priėmimo ir skubiosios pagalbos skyrius besikreipusių ambulatoriškai gydytų vaikų skaičių nelaimingi atsitikimai yra dažniausia visų traumų aplinkybė. Šioje amžiaus grupėje dažniausias nelaimingas atsitikimas yra nukritimai (šį sužalojimą kasmet iš 1000 vaikų patiria 42–56 vaikai), antrasis – negyvų mechaninių jėgų poveikis (iš 1000 vaikų – 13–20 vaikų), gyvų jėgų sukeltas poveikis (iš 1000 vaikų tokius sužalojimus patyrė 4–8 vaikai), sąlytis su karščiu ir karštomis medžiagomis (iš 1000 vaikų – 4–5 vaikai). Tarp stacionare gydytų vaikų dažniausia traumas aplinkybė taip pat nukritimai (kasmet iš 1000 tokio amžiaus vaikų taip susižaloja 4–5 vaikai), taip pat dažnos aplinkybės – sąlytis su karščiu ar karštomis medžiagomis (iš 1000 vaikų taip sužalojami 3 vaikai), atsitiktiniai apsinuodijimai kenksmingomis medžiagomis (iš 1000 vaikų šį sužalojimą patiria 2–3 vaikai).

Apibendrinę statistinę informaciją galime teigti, jog mirtini ir nemirtini sužalojimai įvyksta skirtingomis aplinkybėmis. Atsitiktiniai paskendimai, įvairūs kvėpavimo sutrikdymai ir transporto įvykiai yra dažniausia mirtimi besibaigianti išorinė priežastis. Nukritimai, negyvų mechaninių jėgų poveikis ir gyvų jėgų sukeltas poveikis yra dažniausios 0–4 metų amžiaus vaikų sužalojimų priežastys.

### 5–9 METŲ AMŽIAUS GRUPĖS VAIKŲ SUŽALOJIMAI

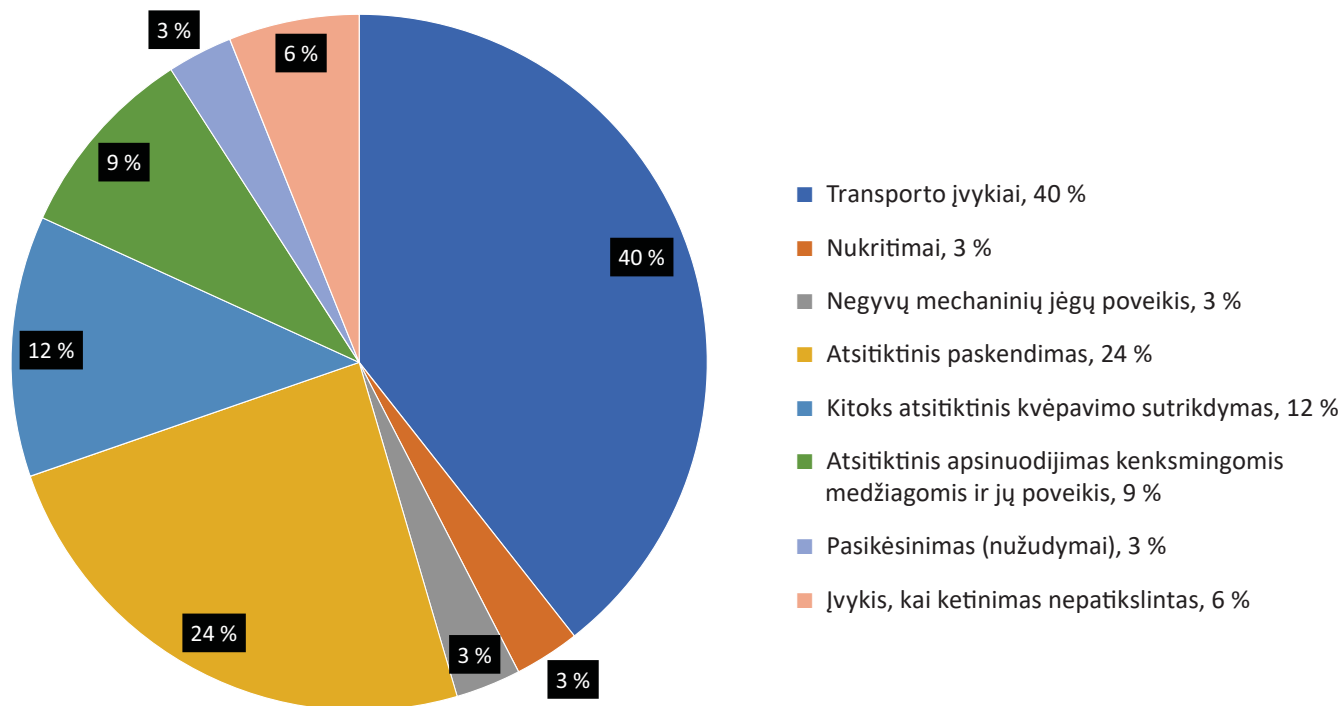
Higienos instituto Mirties priežasčių registro duomenimis, 2013–2016 m. Lietuvoje mirė 75 5–9 metų amžiaus vaikai. Didžiąją dalį mirties priežasčių sudarė mirtys dėl išorinių priežasčių – 44 proc. (3 pav.). Retesnės mirties priežastys – piktybiniai navikai (21 proc.), įgimtos formavimosi ydos (8 proc.) ir kt. Panaši mirčių struktūra vyrauja kiekvienais metais, o išorinės mirties priežastys kai kuriais metais buvo dažniausia mirties priežastis šioje amžiaus grupėje.



3 pav. Mirties priežasčių struktūra 5–9 m. amžiaus grupėje 2013–2016 m. Lietuvoje.

Pažvelgę į 2013–2016 m. mirčių dėl išorinių priežasčių struktūrą matome, jog pagrindinės išorinės mirties priežastys buvo transporto įvykiai, atsitiktinis paskendimas, kitoks atsitiktinis kvėpavimo sutrik-

dymas. Taip pat gana dažna mirties priežastis buvo atsitiktinis apsinuodijimas kenksmingomis medžiagomis ir jų poveikis. Kitų priežasčių – nukritimų, negyvų mechaninių jėgų poveikio, nužudymų – pasitaikė tik pavieniai atvejai.



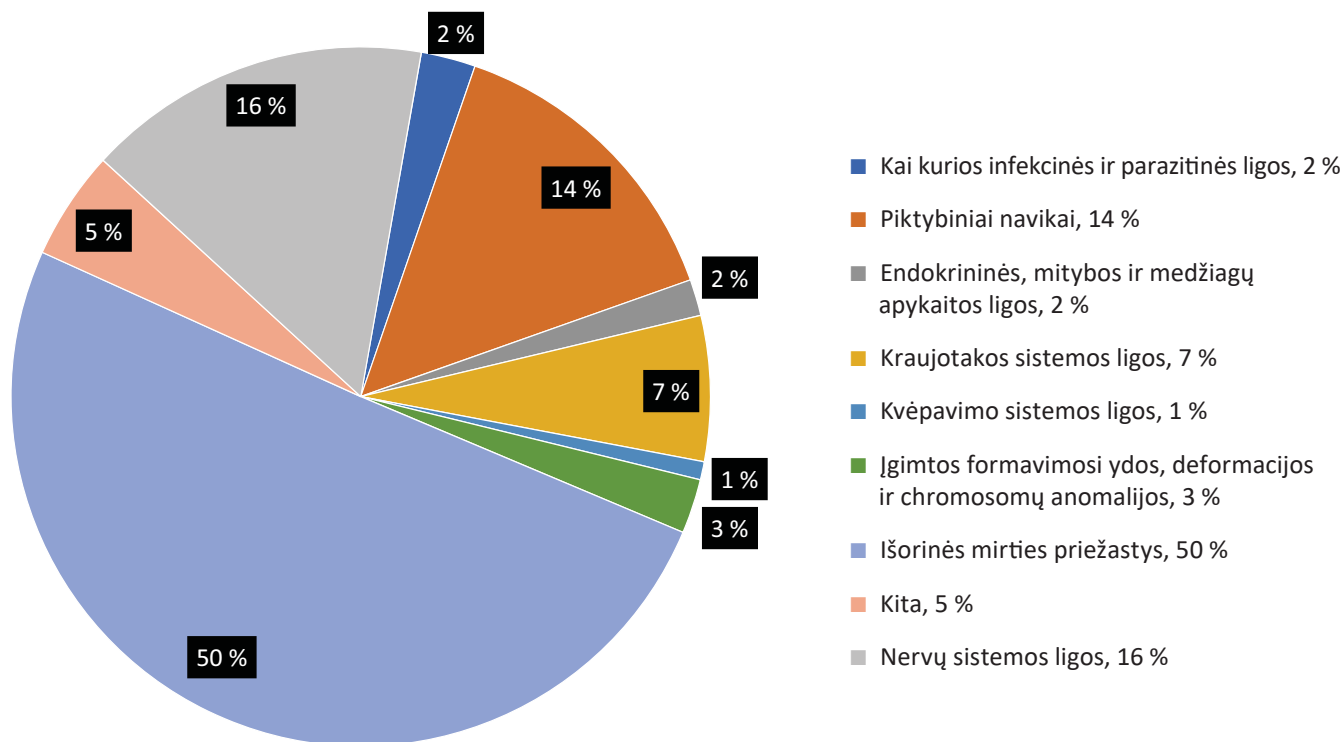
4 pav. 5–9 metų amžiaus vaikų mirčių dėl išorinių priežasčių struktūra 2013–2016 m. Lietuvoje.

Nemirtinų atvejų struktūra yra kiek kitokia. Vaikai, kurie kreipėsi į priėmimo ir skubios pagalbos skyrius ir gydėsi ambulatoriškai, dažniausiai nukentėjo nuo netyčinių sužalojimų. Dažniausia traumas aplinkybė – nukritimai (kasmet 37–57 vaikai iš 1000 tokio amžiaus vaikų), antroji – negyvų mechaninių jėgų poveikis (maždaug 14–23 iš 1000 vaikų), trečioji – gyvų jėgų sukeltas poveikis (maždaug 5–8 iš 1000 vaikų). Transporto įvykiai – tik ketvirtoji sužalojimų priežastis, dar retesnės yra kitos priežastys. Stacionare dėl traumų taip pat dažniausiai gydėsi vaikai, nukentėję nukritimų metu (maždaug 6 iš 1000 vaikų), žymiai mažiau – dėl negyvų mechaninių jėgų poveikio (1 vaikas iš 1000 vaikų), transporto įvykių (1 vaikas iš 1000 vaikų).

Apibendrinę statistinę informaciją galime teigti, jog mirtini ir nemirtini sužalojimai įvyksta skirtingomis aplinkybėmis. Transporto įvykių metu patirti sužalojimai yra dažniausia mirtimi pasibaigianti trauma šioje amžiaus grupėje. Nukritimai, negyvų mechaninių jėgų poveikis ir gyvų jėgų sukeltas poveikis yra dažniausios 5–9 metų amžiaus vaikų sužalojimų priežastys.

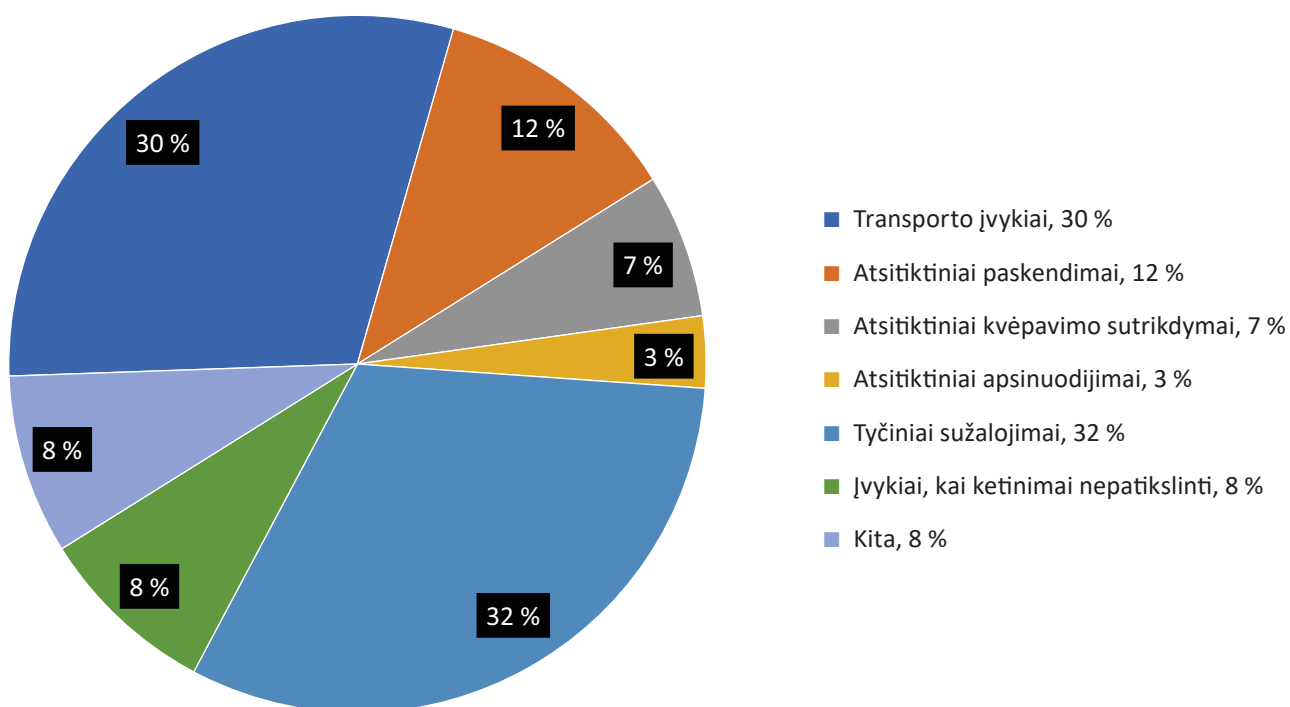
### 10–14 METŲ AMŽIAUS GRUPĖS VAIKŲ SUŽALOJIMAI

Higienos instituto Mirties priežasčių registro duomenimis, 2013–2016 m. Lietuvoje mirė 119 10–14 metų amžiaus vaikų. Didžiąją dalį mirties priežasčių sudarė išorinės mirties priežastys (50 proc. visų mirčių) ir piktybiniai navikai (14 proc.) (5 pav.). Taigi, svarbu atkreipti dėmesį, kad šio amžiaus vaikai dažniausiai miršta dėl patirtų traumų, kurių galima išvengti, taikant tinkamas prevencijos priemones.



5 pav. 10–14 metų amžiaus vaikų mirties priežasčių struktūra 2013–2016 m. Lietuvoje.

Pažvelgę į 2013–2016 m. mirčių dėl išorinių priežasčių struktūrą matome, jog pagrindinės išorinės mirties priežastys yra tyčinis susižalojimas, transporto įvykiai ir atsitiktinis paskendimas bei kitoks atsitiktinis kvėpavimo sutrikdymas, transporto įvykiai.



6 pav. 10–14 metų amžiaus vaikų išorinių mirties priežasčių struktūra 2013–2016 m. Lietuvoje.

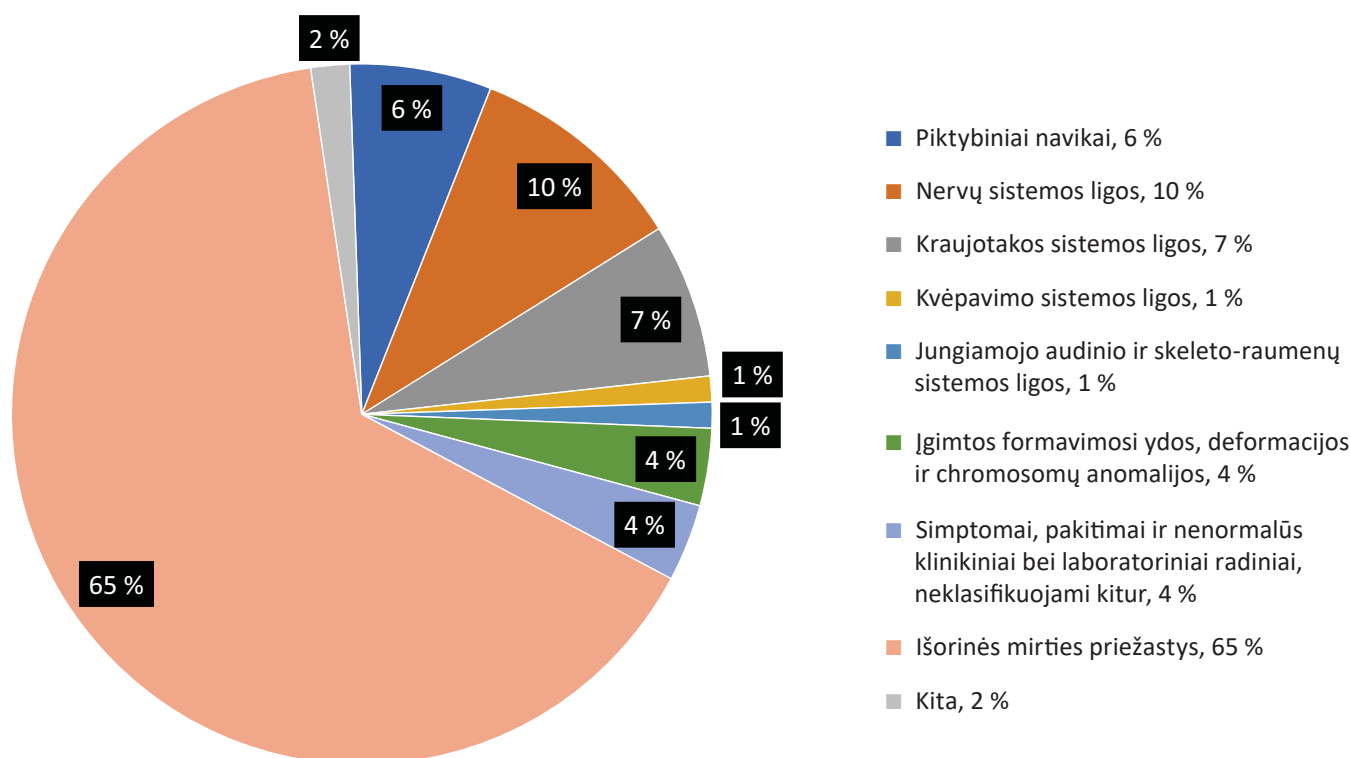
Nemirtinų atvejų struktūra yra kiek kitokia. Nelaimingi atsitikimai yra dažniausia visų traumų aplinkybė. Šioje amžiaus grupėje dažniausias nelaimingas atsitikimas yra nukritimai. Kasmet iš 1000 Lietuvoje

gyvenančių tokio amžiaus vaikų dėl nukritimų į gydymo įstaigas kreipiasi 52–82 vaikai, iš kurių didžioji dalis yra gydomi ambulatoriškai (namuose). Antroje vietoje yra nelaimingi atsitikimai dėl negyvų mechaninių jėgų poveikio – dėl šio sužalojimo kasmet ambulatoriškai gydomi 22–36 vaikai iš 1000 tokio amžiaus vaikų, o stacionare gydomi 2 vaikai iš 1000 vaikų.

Apibendrinę statistinę informaciją galime teigti, jog mirtini ir nemirtini sužalojimai įvyksta skirtingomis aplinkybėmis. Atsitiktiniai paskendimai, kitokie kvėpavimo sutrikdymai ir transporto įvykiai yra dažniausios mirtimi pasibaigiančių nelaimingų atsitikimų priežastys. Nukritimai ir negyvų mechaninių jėgų poveikis yra dažniausios 10–14 metų amžiaus vaikų sužalojimų priežastys.

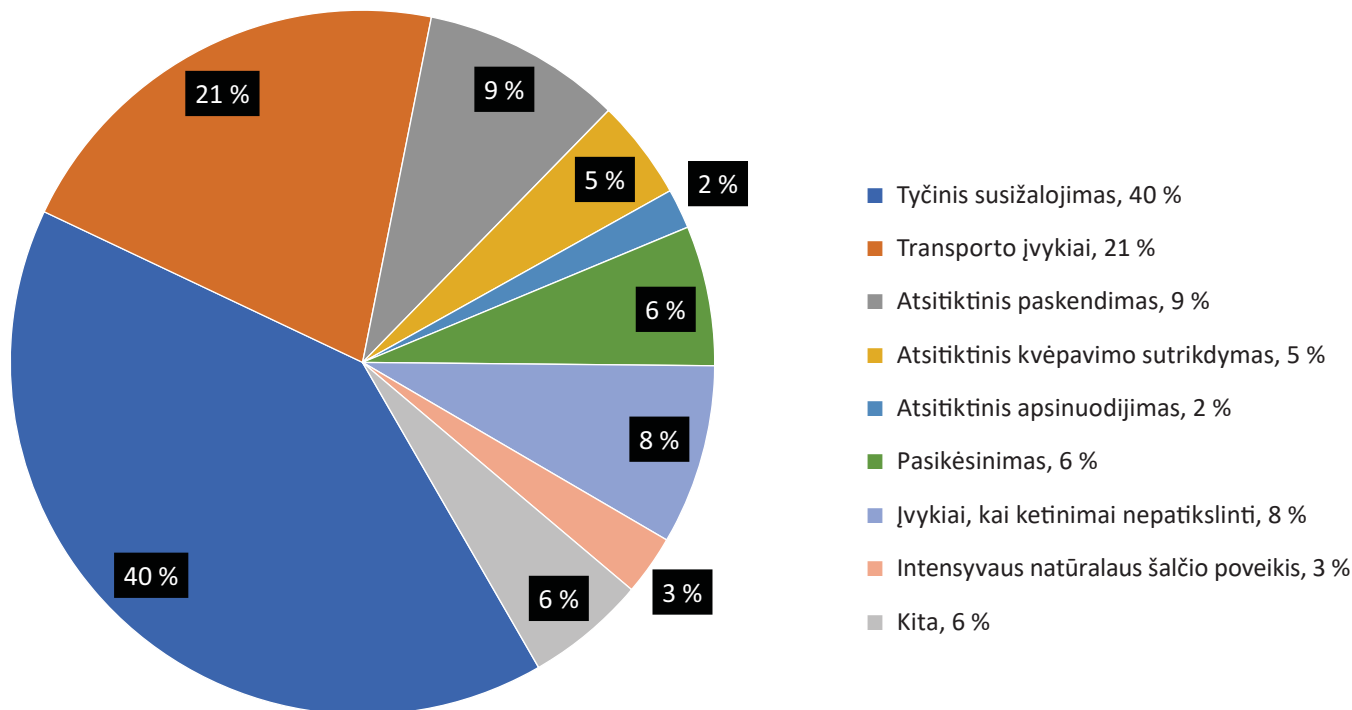
### 15–17 METŲ AMŽIAUS GRUPĖS VAIKŲ SUŽALOJIMAI

Higienos instituto Mirties priežasčių registro duomenimis, 2013–2016 m. Lietuvoje mirė 168 15–17 metų amžiaus vaikai. Didžiąją dalį mirties priežasčių sudarė išorinės mirties priežastys (65 proc. visų mirčių), nervų sistemos ligos (10 proc. visų mirčių), kraujotakos sistemos ligos (7 proc. visų mirčių) ir piktybiniai navikai (6 proc. visų mirčių) (6 pav.). Taigi, svarbu atkreipti dėmesį, kad šio amžiaus vaikai dažniausiai miršta dėl patirtų traumų, kurių galima išvengti, taikant tinkamas prevencijos priemones.



7 pav. 15–19 metų amžiaus vaikų mirties priežasčių struktūra 2013–2016 m. Lietuvoje.

Pažvelgę į 2013–2016 m. mirčių dėl išorinių priežasčių struktūrą matome, jog pagrindinės išorinės mirties priežastys buvo tyčiniai susižalojimai, transporto įvykiai ir atsitiktiniai paskendimai, pasikėsiniai bei kitokie atsitiktiniai kvėpavimo sutrikdymai.



8 pav. 15–17 metų amžiaus vaikų išorinių mirties priežasčių struktūra 2013–2016 m. Lietuvoje.

Nemirtinų atvejų struktūra yra kiek kitokia. Nelaimingi atsitikimai yra dažniausia visų traumų aplinkybė. Šioje amžiaus grupėje dažniausias nelaimingas atsitikimas taip pat yra nukritimai. Per 2013–2016 m. laikotarpį kasmet 49–70 vaikų iš 1000 kreipėsi į asmens sveikatos priežiūros įstaigas dėl nukritimų ir buvo gydomi ambulatoriškai, o stacionarinio gydymo prireikė 6–7 vaikams iš 1000 šios amžiaus grupės vaikų. Antroje vietoje buvo nelaimingi atsitikimai dėl negyvų mechaninių jėgų poveikio. Dėl jų ambulatoriškai kasmet buvo gydytas 22–31 vaikas iš 1000, o stacionaro pagalbos prireikė 2–3 iš 1000 vaikų.

Apibendrinę statistinę informaciją galime teigti, jog mirtini ir nemirtini nelaimingi atsitikimai įvyksta skirtingomis aplinkybėmis. Atsitiktiniai paskendimai, kitokie kvėpavimo sutrikdymai ir transporto įvykiai yra dažniausios mirtimi pasibaigiančios nelaimingų atsitikimų priežastys. Nukritimai, negyvų mechaninių jėgų poveikis ir gyvų jėgų sukeltas poveikis yra dažniausios 15–17 metų amžiaus vaikų sužalojimų, įvykusių dėl nelaimingų atsitikimų, priežastys.

## SUŽALOJIMŲ RŪŠYS IR PREVENCIJA

### NUKRITIMAI

Vaikui pasaulis atrodo pilnas nuotykių ir atradimų. Jo akimis, viskas yra neatrasta ir įdomu – užlipti ant knygų lentynos atrodo kaip įkopti į didelį kalną, užlipti laiptais – įveikti kliūčių ruožą, ištyrinėti užrakintas teritorijas – patekti į paslaptinę šalį. Vaikui nereikėtų uždrausti atrasti ir pažinti pasaulį, o suklypti ar pargriūti yra natūralus savo galimybių pažinimo procesas. Tačiau tėvai turėtų pasirūpinti, kad atrasdamas pasaulį vaikas nepatirtų stiprių sužalojimų.

Nukritimai yra normalios vaiko raidos dalis, kol jie mokosi vaikščioti, lipti, bėgti, šokinėti ir tyrinėja fizinę aplinką. Daugelis lengvų nukritimų baigiasi lengvai – nubrozdinimais ar lengvais sumušimais,



tačiau kartais prireikia sveikatos priežiūros specialistų pagalbos dėl sunkaus kraujavimo, lūžusių kaulų, galvos ar akių sumušimų, kurie gali būti pavojingi gyvybei ar turėti ilgalaikių pasekmių. Vaikai gali nukristi ir susižeisti bet kuriame amžiuje. Kūdikiams gali vartytis, slinkti, stumti. Vyresni vaikai gali šliaužti, sukinėtis. Augdami jie geba užlipti į įvairias vietas, kurios anksčiau nebuvo prieinamos. Šiuo metu nukritimai yra pati dažniausia 0–4 metų amžiaus vaikų sužalojimų aplinkybė.

Kambario baldai ir žaidimų aikštelių įranga yra dažnai susiję su sužalojimais dėl nukritimų. Vystymo stalai kelia didelę riziką, jei vaikas paliekamas be priežiūros. Vaikštytės yra vienos pagrindinių sužalojimų sukeliančių įrenginių – nors jos atrodo pritaikytos ir saugios vaikui, bet vaikas tampa pernelyg mobilus pagal savo amžių, gali pasiekti didesniame aukštyje esančius objektus nei galėtų pasiekti be vaikštytės ir dėl to gali užsiversti ant savęs karštus skysčius, įvairius daiktus. Taip pat kyla rizika nukristi nuo laiptų ar apsiversti, jei grindų paviršius yra nelygus. Jei vaikas yra vaikštytėje, jam krentant didžiausias smūgis tenka galvos ir kaklo sričiai, dėl to dažniausiai patiriami stiprūs sužalojimai – kaukolės kaulų lūžiai, kraujo išsiliejimas į smegenis, stuburo slankstelių lūžiai, mirtis. Dėl šių priežasčių kai kuriose pasaulio valstybėse, pavyzdžiui, Kanadoje, vaikštytės yra uždraustos.

Dar viena aktuali problema tarp vaikų iki 4 metų amžiaus – iškritimai pro langus. Pastebėtina, kad apsauginiai langų tinkleliai nuo uodų nėra tinkama apsauga nuo iškritimo, nes jie gali neatlaikyti tam tikro vaiko svorio. Šiam tikslui reikėtų naudoti tam pritaikytus groteles.

Tiek kūdikiai, tiek vyresni vaikai dažnai susižaloja, kai krenta iš tam tikro aukščio: nuo laiptų ant žemės, nuo kėdės ant grindų, nuo sūpynių ant žaidimų aikštelės dangos ir kt.

Galvos sužalojimai yra bene rimčiausi ir gali baigtis mirtimi. Sužalojimo sunkumas priklauso nuo kritimo aukščio, paviršiaus, ant kurio krentama, ypatybių, apsaugos priemonių. Pastebėtina, kad sužalojimų dėl nukritimų sunkumas mažėja priklausomai nuo vaikų amžiaus – vyresnių vaikų sužalojimai yra lengvesni. Taip pat skiriasi ir sužalojimų pobūdis – kūdikiai ir maži vaikai dažniausiai susižaloja galvą, kaklą, susitrenkia smegenis, išsimuša dantis. 5–14 metų amžiaus vaikai žymiai dažniau susilaužo kaulus ar patiria išnirimus. 15–19 metų amžiaus paaugliai dažniausiai patiria sausgyslių patempimus ar kitokius minkštųjų audinių sužalojimus.

Nukritimų įvykio mechanizmas ir aplinkybės taip pat keičiasi su amžiumi. Kūdikiams ir mažiems vaikams dažniausiai nukrenta namų sąlygomis, o vyresni – ugdymo įstaigose, sporto aikštelėse ar salėse, rekreacinėse zonose.

5–9 metų amžiaus vaikų dažniausia nukritimų vieta – žaidimų aikštelės. Vaikai, krisdami ant žaidimų aikštelės paviršiaus, dažniausiai patiria viršutinių galūnių lūžius, gana dažnos yra galvos traumos. Vyresni vaikai dažniausiai susižaloja sporto metu. Dažniausios aplinkybės – važiavimas dviračiu, riedučiais, riedlente ir kt. priemonėmis, taip pat aktualios čiuožinėjimo, slidinėjimo metu patiriamos traumos. 5–14 metų amžiaus vaikai dažnai susižeidžia ir šokinėdami ant batutų – nukritę ant po batutais esančio paviršiaus jie patiria galvos ir stuburo traumas. Kai kurie sveikatos priežiūros specialistai jau rekomenduoja uždrausti batutų naudojimą namų sąlygomis dėl didelės sužalojimų rizikos.

Kaip minėta, gana dažnai maži vaikai iškrenta pro langus, vyresni vaikai – nuo stogų, balkonų ir priešgaisrinių išėjimų, kitų aukštų vietų. Paaugliai gali nukristi darbo aplinkoje arba užsiimdami rizikingais pomėgiais (pavyzdžiui, laisvuju bėgimu, riedučių sportu ir kt.).

## 0–4 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ NUKRITIMŲ PREVENCIJA

**Kad būtų maksimaliai sumažinta nukritimų rizika, tėvai ar kiti vaikus prižiūrintys asmenys turėtų:**

- Naudoti tik nesulūžusią ir tvarkingą vaikams skirtą priežiūros įrangą: vežimėlius, vystymo stalus, maitinimo kėdutes ir kt.

- Pasirūpinti, kad visi vaikų priežiūros baldai būtų stabilūs, stovėtų ant lygių paviršių.
- Atsisakyti vaikštynių.
- Vaiko lovytės dugną laikyti žemiausioje pozicijoje, lovytės kraštą visada pakelti vaikui esant lovytėje.
- Surinkti ir sudėti visus žaislus, kai baigiama žaisti. Ant grindų neturėtų būti pašalinių daiktų, išpilti skysčiai turėtų būti greitai išvalomi. Patartina vengti grindų ir laiptų vaškavimo ir kt., kad grindų danga nebūtų slidi.
- Nepritvirtintus kilimus ir kilimėlius patraukti arba pritvirtinti.
- Vonioje naudoti neslystančius kilimėlius.
- Maudynių metu vaiką prižiūrėti ir būti ne toliau nei per ištiestos rankos atstumą nuo jo.
- Gerai apšviesti erdves, kuriose būna vaikai.
- Naudoti apsaugos priemones, tokias kaip apsauginiai varteliai, grotelės, stabdžiai, langų apsaugos ir kt. Labai svarbu, kad apsaugos priemonės būtų naudojamos pagal instrukciją.
- Apsauginius vartelius naudoti laiptų viršuje ir apačioje. Svarbu atkreipti dėmesį, kad ne visi apsauginiai varteliai gali būti naudojami laiptų viršuje. Ant laiptų neturėtų būti pašalinių daiktų.
- Baldus laikyti toliau nuo langų, nepalikti vaikų vienų prie langų, verandose, balkonuose.
- Naudoti papildomas apsaugas langams, kad vaikai jų neatsidarytų.
- Vaikui esant vežimėlyje, maitinimo kėdutėje, sūpynėse, visuomet jį prisegti saugos diržais. Ten, kur saugos diržų nėra, pavyzdžiui, ant vystymo stalo, niekuomet nepalikti vaiko be priežiūros. Jei nusišukate, prilaikykite vaiką ranka.
- Dėti vaiką į nešiojamą automobilinę kėdutę ją padėjus ant žemės, o ne ant stalo ar kitų baldų.
- Smailius stalų kraštus uždengti specialiomis apsaugomis arba, pavyzdžiui, uždengti stalą antklode ar pledu, kad kraštai būtų uždengti (ant stalo nieko nedėti, kad vaikas, patraukęs antklodę ar pledą, neužsimestų ant savęs ten esančių daiktų ir nesusižalotų).
- Vaikų žaidimų aikštelės turėtų būti padengtos smūgius sugeriančia danga – smėliu, specialia guma, medžio žieve ar kt.
- Keiskite elgesį:
  - Neleiskite vaikams lipti ant baldų, kėdžių, kopėčių ir kt. aukštų vietų.
  - Nepalikite kūdikių ir mažų vaikų be priežiūros ant sofų, lovų, vystymo stalų, žaidimų aikštelėse ar kitose aukštose vietose.
  - Neskatininkite vaikų lakstyti pavojingose vietose.
  - Mokykite vaikus žaisti saugiai.

## 5–9 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ NUKRITIMŲ PREVENCIJA

- Baigus žaisti, surinkti ir sudėti visus žaislus. Ant grindų neturėtų būti pašalinių daiktų, išpilti skysčiai turėtų būti greitai išvalomi. Patartina vengti grindų ir laiptų vaškavimo ir kt., kad grindų danga nebūtų slidi.
- Nepritvirtintus kilimus ir kilimėlius patraukti arba pritvirtinti.
- Gerai apšviesti erdves, kuriose būna vaikai.
- Vaikų žaidimų aikštelės turėtų būti padengtos smūgius sugeriančia danga – smėliu, specialia guma, medžio žieve ar kt.
- Rekomenduojama, kad ikimokyklinio amžiaus vaikams skirtų žaidimų aikštelių įrenginiai nebūtų aukštesni nei 1,5 m aukščio, vyresniems vaikams – ne aukštesni nei 2,5 m aukščio.
- Keiskite elgesį:

- Neleiskite vaikams lakstyti pavojingose vietose.
- Mokykite vaikus žaisti saugiai. Tokio amžiaus vaikams mokymas yra viena pagrindinių prevencijos priemonių.
- Žaidimų aikštelėse prižiūrėkite vaikus.

## 10 METŲ IR VYRESNIO AMŽIAUS VAIKŲ NUKRITIMŲ PREVENCIJA

Mokyklinio amžiaus vaikams suaugusiųjų priežiūra žaidimų ir sporto metu yra būtina. Prevencija turėtų apimti taisyklių nustatymą, amžiui pritaikytos įrangos naudojimą, rizikingo elgesio kontrolę bei vaikų, naudojančių įrangą tuo pačiu metu, ribojimą.

Šeimose, mokyklose, būreliuose turėtų būti sudarytos fizinės ir socialinės sąlygos, užtikrinančios saugius laisvalaikio ir sporto užsiėmimus vaikams. Suaugusiųjų priežiūra, ugdymas ir mokymas užsiimti fizine veikla saugiai, saugios įrangos ir apsaugos priemonių naudojimas yra pagrindiniai saugaus fizinio aktyvumo komponentai.

- Tinkamų veiklų pasirinkimas. Fizinio aktyvumo rūšis turėtų būti pasirinkta priklausomai nuo vaiko amžiaus ir išsivystymo, fizinių duomenų, įgūdžių ir pažinimo gebėjimų. Vienos saugiausių veiklų – vaikščiojimas, plaukimas, važiavimas dviračiu. Itin nesaugioms veikloms priskiriamos tos, kurioms būdingas didelis greitis (sportai su motorinėmis transporto priemonėmis, kalnų slidinėjimas ir kt.), aukštis, nekontroliuojamos sąlygos (pavyzdžiui, upių srovė). Užsiimant didesnės rizikos veiklomis turi būti taikoma aktyvi suaugusiųjų priežiūra, apsaugos priemonės ir mokymo programos.
- Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas. Nepaisant to, kad nepilnamečiams yra uždrausta vartoti be bet kokias psichoaktyvias medžiagas ir alkoholį, tačiau pasitaiko atvejų, kai traumos yra patiriamos esant neblaiviems. Vyresniems vaikams ir paaugliams būtina išaiškinti alkoholio ir narkotikų poveikio sukeltą riziką.
- Apranga ir įranga. Apranga turi atitikti fizinės veiklos pobūdį ir oro sąlygas. Atidengtos odos vietos turi būti apsaugomos apsauginėmis priemonėmis nuo saulės tiek vasaros, tiek žiemos metu, negalima pamiršti galvos apdangalo, akinių nuo saulės. Jei fizine veikla užsiimama netoli transporto eismo, rekomenduojama dėvėti šviesą atspindinčius ar ryškius drabužius. Šalmai rekomenduojami važiuojant dviračiu, riedučiais ir kitomis priemonėmis, taip pat užsiimant žiemos sportais – slidinėjant, žaidžiant ledo ritulį ir kt. Šalmas turi būti parinktas pagal galvos dydį, sporto rūšį. Kontaktinių sporto šakų žaidėjai (pavyzdžiui, ledo ritulio, amerikietiškojo futbolo) turėtų naudoti burnos apsaugas. Riešų apsaugos naudojamos važinėjant riedučiais, riedlente, bet nerekomenduojamos važinėjant dviračiu ar paspirtuku. Žaidžiant beisbolą, žolės riedulį rekomenduojama užsidėti akių apsaugas.
- Rekreacinei veiklai turėtų būti parinkta saugi aplinka. Kad būtų apsaugoma nuo intensyvaus eismo ir kitų pavojų, vaikų fizinė veikla gali būti organizuojama parkuose, pėsčiųjų, dviračių takuose, baseinuose, treniruočių salėse ir aikštėse. Žaidimų aikštės ir įranga turi atitikti egzistuojančius standartus ir nebūti potencialiai pavojingos (turi būti užtikrinta lygi danga, naudojama nesulūžusi įranga ir kt.). Fizinę veiklą organizuojantys suaugusieji turi išmanyti atitinkamą sporto šaką, mokėti suteikti pirmąją pagalbą. Svarbu vaikams nustatyti žaidimo taisykles ir skatinti sąžiningą žaidimą.

## PIRMOJI PAGALBA ĮVYKUS NUKRITIMUI

- Skambinkite **112**, jeigu vaikui pasireiškia bent vienas iš šių simptomų:
  - Įtariate, kad gali būti rimtai pažeistas kaklas, galva, nugara, dubens kaulai ar galūnės.

- Vaikas yra ar buvo praradęs sąmonę.
- Vaikui sunku kvėpuoti.
- Vaikas nekvėpuoja (jei mokate, atlikite dirbtinį kvėpavimą ir krūtinės paspaudimus).
- Pasireiškia traukuliai.
- Jei vaikas nevemia ir nepasireiškia nė vienas iš minėtų simptomų, apžiūrėkite vaiką, ar nėra matomų sužalojimų. Ant sumušimų uždėkite šaltą kompresą ar į rankšluostį įvynioto ledo. Leiskite vaikui pailsėti tiek laiko, kiek jis nori. Patariama artimiausias 24 val. stebėti vaiką, ar neatsiranda neįprastų simptomų ar elgesio pokyčių. Tokie simptomai gali būti:
  - Vaikas tampa labai mieguistas, jam sunku pabusti.
  - Labai lengvai susierzina ir nuliūsta.
  - Pradeda vemti.
  - Skundžiasi galvos, kaklo ar nugaros skausmu.
  - Skundžiasi kitų kūno dalių didėjančiu skausmu.
  - Negali normaliai paeiti.
  - Sutrinka rega.
- Jei yra sumušta galva, vaiko negalima raminti jį sūpuojant, siūlant atsigerti ar pan. Svarbu kuo greičiau pasikonsultuoti su gydytoju.
- Jei yra žaizda, būtina pirmiau ją apvalyti, tik tuomet dėti šaltą kompresą. Žaizdas rekomenduojama plauti švarių tekančiu vandeniu.
- Nerekomenduojama duoti vaikui vaistų, kol jo neapžiūrėjo asmens sveikatos priežiūros specialistas.
- Jei vaikui yra sutrenktos smegenys, jis gali išlikti sąmoningas, tačiau ilgai ir nepertraukiamai verkti, būti neramus, blogai miegoti, vemti, žindomi vaikai nenoriai ima krūtį. Tokiu atveju reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju.
- Jei sužalojimo metu vaikas išsimušė ar išjudino dantį, rekomenduojama:
  - Jei dantys yra pieniniai – uždėkite švarią marlę kraujavimo vietoje ir kreipkitės į odontologus.
  - Jei dantys nuolatiniai ir yra išmušti, laikykite dantį už jo vainiko, o ne šaknies (ne už dalies, kuri turi būti dantenoje). Jei dantis yra nešvarus, jį švelniai nuskalaukite, nevalydami ir neliesdami šaknies. Nenaudokite jokių valiklių, tik šaltą tekančią vandenį arba pieną. Įdėkite dantį į kiaušinio baltymą, pieną, fiziologinį tirpalą ar vandenį ir skubiai vykite kartu su vaiku pas odontologus. Jei dantis nulaužtas, jo dalis taip pat transportuokite piene. Norėdami nutraukti kraujavimą, naudokite švarią marlę arba vatos lapelį – liepkite vaikui jį sukąsti dantų netekimo vietoje.

## TRANSPORTO ĮVYKIAI

Kasmet Lietuvoje įvyksta apie 600 eismo įvykių, kuriuose nukenčia vaikai. 2017 m. tokių užfiksuota 591, iš kurių 147 įvyko dėl pačių vaikų kaltės. Buvo sužeisti 638 vaikai, 7 žuvo. Apie pusė transporto įvykiuose patiriamų traumų yra sunkios, kurias prireikia gydyti stacionare. Daugiausia stacionare gydomos galvos traumos, pečių lanko ir rankų, klubų ir kojų, stuburo ir kt. traumos.

Siekiant išvengti žūčių ir traumų eismo įvykių metu ar bent jau sumažinti jų skaičių, reikia paisyti pėsčiųjų, nemotorinių ir motorinių transporto priemonių vairavimo ir keleivių vežimo taisyklių reikalavimų.

2017 m. eismo įvykiuose buvo sužalota 240 vaikų pėsčiųjų, 3 žuvo. Transporto įvykiuose vaikai nukenčia ir dėl savo, ir dėl tėvų ar globėjų atsakomybės stokos, ir dėl kitų neatsakingai besielgiančių eismo dalyvių kaltės. Besirūpinant vaikų saugumu gatvėje, reikėtų atkreipti dėmesį, dėl ko vaikai labiau pažeidžiami nei suaugusieji. Tėvai, globėjai, kiti eismo dalyviai dažnai nežino ir neįvertina vaikų fiziologijos ir anatomijos ypatybių:

- Vaikų regėjimo kampas yra siauresnis negu suaugusiųjų.
- Vaikai negali aiškiai matyti tolimų objektų.
- Jiems sunkiau pakeisti tolimą vaizdą artimu.
- Jie linkę matyti atskiras detales, o ne visą vaizdą.
- Jie nesugeba sekti akimis judančių daiktų kaip suaugusieji.
- Vaikai blogai įvertina garso šaltinį.
- Iki 12 metų amžiaus vaikai nelabai skiria, kur yra kairė, o kur dešinė.
- Jie nelabai geba teorines žinias pritaikyti praktiškai.
- Jie linkę užmiršti, ko mokėsi. Jeigu nutinka kas įdomaus, vaikai veikia spontaniškai, daugiau koncentruoja dėmesį į vieną dalyką ir nekreipia į visus kitus.
- Jiems sunkiau adaptuotis aplinkoje dėl fizinių priežasčių. Pavyzdžiui, jie mažesni ir jų nesimato virš ar už automobilio arba kliūtis.
- 11–12 metų prasideda paauglystė, vaikams tenka prisitaikyti prie sparčiai kintančio kūno, naujų pojūčių.

Pėstieji yra labai pažeidžiama eismo dalyvių grupė. Tėvai turėtų nuo mažens mokyti vaikus Kelių eismo taisyklių. Labai svarbu, kad jų laikytųsi patys tėvai, pedagogai ir kiti vaiką supantys suaugusieji.

### Kelių eismo taisyklių reikalavimai:

- Pėstieji privalo eiti šaligatviais arba pėsčiųjų takais dešine puse, o ten, kur jų nėra, – kelkraščiu. Jeigu šaligatvio, pėsčiųjų tako, kelkraščio nėra arba jais eiti negalima, leidžiama eiti viena eile važiuojamosios dalies pakraščiu.
- Organizuotą vaikų iki 16 metų grupę vesti leidžiama tik šaligatviais arba pėsčiųjų takais, o ten, kur jų nėra, – ir kelkraščiu, bet tik šviesiuoju paros metu, kai matomumas geras, ne daugiau kaip 2 eilėmis prieš transporto priemonių judėjimo kryptį (kai tai saugu) ir lydimą ne mažiau kaip 2 suaugusiųjų (ne jaunesnių kaip 21 metų). Lydintys asmenys turi eiti kolonos priekyje ir gale ir vilkėti ryškiaspalves liemenes su šviesą atspindinčiais elementais. Rekomenduojama ryškiaspalves liemenes su šviesą atspindinčiais elementais vilkėti visiems kelkraščiu einantiems organizuotos grupės vaikams.
- Kelkraščiu arba važiuojamosios dalies pakraščiu einantys arba kelkraščiu riedučiais, riedlentėmis, paspirtukais važiuojantys pėstieji turi judėti prieš transporto priemonių važiavimo kryptį.

### Kaip taisyklingai pereiti gatvę:

- Į kitą važiuojamosios dalies pusę pėstieji privalo eiti tik pėsčiųjų perėjomis, o kur jų nėra, – sankryžose pagal šaligatvių arba kelkraščių liniją.
- Pėstieji neturi peržengti perėjos ribų.
- Nespėjusieji pereiti važiuojamosios dalies turi stovėti saugumo salelėje.
- Kai matomumo zonoje perėjos ar sankryžos nėra, leidžiama eiti per kelią stačiu kampu į abi puses gerai apžvelgiamose vietose ir tik įsitikinus, kad tai saugu.
- Artėjant specialiajai transporto priemonei su įjungtais mėlynais ir raudonais (arba tik mėlynais) švyturėliais ir specialiaisiais garso signalais, pėstieji privalo nedelsdami pasitraukti iš važiuojamosios dalies.

### **Pėstiesiems draudžiama:**

- eiti per važiuojamąją dalį tose vietose, kur yra transporto ar pėsčiųjų atitvarai, o gyvenvietėse – ir ten, kur yra skiriamoji juosta (išskyrus pėsčiųjų perėjas ir sankryžas);
- eiti skiriamąja juosta arba greta jos važiuojamosios dalies pakraščiu;
- eiti automagistrale ar greitkeliu;
- išeiti iš už stovinčios transporto priemonės ar kitos kliūties, trukdančios apžvelgti vietą, neįsitikinus, kad nėra artėjančių transporto priemonių;
- eiti dviračių takais;
- pasišalinti iš eismo įvykio vietos, jeigu pėstieji yra susiję su juo;
- važiuoti riedučiais, riedlentėmis, paspirtukais važiuojamąja dalimi.

### **Atšvaitų naudojimas:**

- Pėstieji, eidami neapšviestu kelkraščiu arba važiuojamosios dalies kraštu tamsiuoju paros metu arba esant blogam matomumui, privalo nešti šviečiantį žibintą arba vilkėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais arba būti prie drabužių kitiems eismo dalyviams matomoje vietoje prisisegę atšvaitą.
- Juostinius atšvaitus reikia nešioti ant rankos, dviratininkams – ant kojos.
- Pakabinami atšvaitai prisegami viršutinio drabužio kišenėje ir einant keliu tamsoje iš kišenės išimami arba prisegami dešinėje pusėje.
- Atšvaitai efektyviausi, kai jie yra automobilio žibintų aukštyje.
- Neturintys atšvaito pėstieji privalo nešti šviečiantį žibintą ar vilkėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais.

### **Saugokis pats!**

Vien žinoti Kelių eismo taisykles ir jų laikytis nepakanka, kad išvengtum visų gatvėje tykančių pavojų.

### **Labai svarbu patiems laikytis ir vaikus išmokyti pagrindinių atsargumo principų:**

- Eikite kuo toliau nuo važiuojamosios kelio dalies krašto.
- Eidami šaligatviu ar kelkraščiu, pereidami gatvę, visada laikykite mažametį vaiką už rankos ir veskite kuo toliau nuo važiuojamosios kelio dalies krašto, kad pravažiuojančios mašinos jo neužgautų arba vaikas, staiga paleidęs ranką, nepatektų po automobiliu.
- Einant pėsčiųjų perėja, netgi degant žaliajam šviesoforo signalui, būtina įsitikinti, ar tikrai visi automobiliai sustojo praleisti.
- Būtina stebėti ir sankryžoje susikertančius kelius, pamatyti besiruošiančius sukti automobilius.
- Jei reikia pereiti važiuojamąją kelio dalį ten, kur nėra pėsčiųjų perėjos, reikėtų pasirinkti kuo atviresnę vietą, kur pats gerai matytum aplinką ir būtum matomas pravažiuojančių automobilių vairuotojų.
- Perspėkite vaiką, kad nebėgtų staiga į gatvę, pamatęs kitoje pusėje draugą. Galima tiesiog susišūkauti ir susitarti susitikti.
- Patikrinkite, ar vaiko dėvimas atšvaitas tikrai yra matomas. Skatinkite vaiką patį išsirinkti jam patinkantį atšvaitą, kurį vėliau noriai naudotų. Pirkite vaikui drabužius, avalynę, kuprines, prie kurių jau yra pritvirtinti atšvaitai.
- Išaiškinkite vaikui, kad jis pats atsakingas už savo saugumą. Pats turi mokytis apsižiūrėti ir įvertinti situaciją gatvėje. Draugų būrys negarantuoja saugumo gatvėje, jei kiekvienas nesiels atsakingai.
- Perspėkite, kad ir suaugusieji ne visada elgiasi gatvėje pagal taisykles. Todėl būtina būti budriems ir nesekti blogu pavyzdžiu.
- Mokykite, pamačius autoavariją ar pačiam patekus į eismo įvykį, įsidėmėti automobilio numerį, pranešti apie įvykį tėvams ir pagalbos tel. **112**.

2017 m. kelių eismo įvykiuose buvo sužaloti 69 vaikai dviratininkai, 1 vaikas žuvo.

Dažnai dviratininkų traumas būna susijusios ne tiek su kelių eismo įvykiais, kiek būna pačių vaikų žaidimo, triukų, važinėjimo per greitai ar pusiausvyros praradimo pasekmė. 2017 m. sunkesnes traumas, kurias prireikė gydyti stacionare, važiuodami dviračiu patyrė 9 0–4 metų amžiaus vaikai, 54 5–9 metų amžiaus vaikai, 80 10–14 metų amžiaus vaikų, 35 15–17 metų amžiaus vaikai.

### Į ką atkreipti dėmesį prieš perkant ar naudojant dviratį?

- Dviratis turi būti vaikui tinkamo dydžio. Vaikai neturi gerų įgūdžių ir jų koordinacija nėra pakankama, kad galėtų suvaldyti per didelį dviratį. Dėl to jie gali nukristi. Sėdėdamas ant dviračio dviratininkas turėtų abiem rankomis liesti vairą ir abiem kojų pėdomis liesti žemę.
- Pirmasis vaiko dviratis turėtų būti su kojiniiais stabdžiais, kadangi vaiko rankų raumenys ir koordinacija gali būti nepakankamai išvystyti, kad jis efektyviai stabdytų rankiniais stabdžiais.
- Atšvaitai ir šviesos turi atitikti Kelių eismo taisyklių reikalavimus. Kuo daugiau atšvaitų, tuo geriau.
- Atstumas tarp vaiko tarpukojo ir dviračio viršutinės kartelės, kai vaikas stovi apžergęs dviratį, turėtų būti nuo 2,5 iki 5 centimetrų, jei tai plento dviratis, ir nuo 7 iki 10 centimetrų, jei tai kalnų dviratis. Sėdynė turėtų būti nugaros lygyje. Sėdynės aukštis turėtų būti sureguliuotas taip, kad numynus pedalą iki žemiausio taško kojos sąnarys būtų ištiestas, bet neįtemptas.
- Prieš pradėdamas važiuoti patikrinkite oro slėgį padangose ir ar veikia stabdžiai.

### Kelių eismo taisyklių saugumo reikalavimai dviračio vairuotojui

- Dviračio vairuotojui leidžiama važiuoti keliu tik tvarkingą stabdį ir garso signalą turinčiu dviračiu.
- Dviračio gale turi būti raudonas šviesos atšvaitas arba raudonos šviesos žibintas, iš abiejų šonų – oranžiniai šviesos atšvaitai, pritvirtinti prie ratų stipinų.
- Važiuodamas važiuojamąja kelio dalimi, dviračio vairuotojas privalo dėvėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais arba dviračio priekyje turi degti baltos šviesos žibintas, o gale – raudonos šviesos žibintas.
- Važiuojant keliu tamsiuoju paros metu arba esant blogam matomumui, dviračio priekyje turi degti baltos šviesos žibintas, o dviračio gale – raudonos šviesos žibintas, dviračio vairuotojas privalo dėvėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais.
- Dviračio vairuotojas (keleivis) iki 18 metų, važiuodamas (vežamas) keliu, privalo būti užsidėjęs ir užsisėgęs dviratininko šalmą.

### Nuo kokio amžiaus leidžiama važiuoti keliais?

- Važiuoti važiuojamąja dalimi dviračiu leidžiama ne jaunesniems kaip 14 metų asmenims, o išklau-siusiems Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos nustatytą mokymo kursą ir turintiems mokyklos išduotą pažymėjimą, – ne jaunesniems kaip 12 metų asmenims.
- Prižiūrint suaugusiajam, važiuoti važiuojamąja dalimi dviračiu leidžiama ne jaunesniems kaip 8 metų asmenims.
- Gyvenamojoje zonoje dviračių vairuotojų amžius neribojamas.

### Kur galima važiuoti dviračiu?

- Važiuoti dviračiu leidžiama tik dviračių takais, pėsčiųjų ir dviračių takais arba dviračių juostomis, o kur jų nėra, – tam tinkamu (su asfalto arba betono danga) kelkraščiu. Kai kelyje nėra dvira-

čių tako, pėsčiųjų ir dviračių tako arba dešinėje kelio pusėje nėra dviračių juostos, kelkraščio, taip pat tais atvejais, kai jais važiuoti negalima (duobėti ir panašiai), leidžiama važiuoti šaligatviu arba viena eile važiuojamosios dalies kraštine dešine eismo juosta, kuo arčiau jos dešiniojo krašto. <...> Važiudamas kelkraščiu, pėsčiųjų ir dviračių taku, šaligatviu, dviračio vairuotojas privalo duoti kelią pėstiesiems, neturi jiems trukdyti ar kelti pavojaus, o pro pat pėsčiąjį leidžiama važiuoti greičiu, kuris yra artimas pėsčiojo judėjimo greičiui, paliekant tokį tarpą iš šono, kad eismas būtų saugus.

- Dviračio vairuotojui, važiuojančiam važiuojamąja dalimi, prireikus pasukti į kairę, apsisukti ar pervaziuoti į kitą kelio pusę, rekomenduojama nulipti nuo dviračio ir kirsti važiuojamąją dalį vedantis dviratį.
- Dviračio vairuotojas, norėdamas kirsti važiuojamąją dalį ten, kur eismas nereguliuojamas, privalo praleisti važiuojamąją dalimi važiuojančias transporto priemones, išskyrus tuos atvejus, kai kerta išvažiuojamus iš šalia kelio esančių teritorijų, gyvenamosios zonos, kiemo, stovėjimo aikštelės, kai kerta važiuojamąją dalį, į kurią kiti vairuotojai suka.
- Dviračio vairuotojui dviračio juosta arba kelkraščiu leidžiama važiuoti tik ta pačia kryptimi, kuria vyksta kitų transporto priemonių eismas gretima eismo juosta.
- Dviračių taku ar dviračių juosta dviračio vairuotojas privalo važiuoti kuo arčiau tako ar juostos dešiniojo krašto. Jeigu pėsčiųjų ir dviračių take ar šaligatvyje horizontaliuoju ženklinimu (dviračio simboliu) yra paženklinta dviračių eismui skirta tako (šaligatvio) dalis, dviračio vairuotojas privalo važiuoti tik ja ir kuo arčiau jos dešiniojo krašto.
- Vietose, kur eismą reguliuoja šviesoforai, dviračių vairuotojai privalo paisyti šviesoforų su dviračio simboliu, o kai jų nėra, – transporto šviesoforų signalų.

#### **Dviračių vairuotojams draudžiama:**

- važiuoti važiuojamąja dalimi, jeigu įrengti dviračių takai;
- važiuoti automagistralėmis ir greitkeliais;
- važiuoti nelaikant bent viena ranka vairo;
- būti velkamiems kitų transporto priemonių;
- važiuoti įsikibus į kitas transporto priemones;
- kirsti važiuojamąją dalį važiuojant pėsčiųjų perėjomis;
- vežti keleivius, jeigu nėra įrengtų specialių sėdėjimo vietų;
- vilkti kitas transporto priemones, išskyrus tam skirtas priekabas.

#### **Dviračiu važiuokite saugiai!**

#### **Ar galima dviračiu važiuoti pėsčiųjų perėja?**

- Jei norite kirsti gatvę, turite nulipti nuo dviračio ir persivesti jį per pėsčiųjų perėją.
- Tai negalioja specialioms dviračiams juostoms, kertančioms važiuojamąją kelio dalį. Jos paprastai nudažomos žalia spalva. Jei nėra specialiai dviračiams skirtų šviesoforų, važiuoti tokia juosta galima tik praleidus kertamuojų keliu važiuojančias transporto priemones.

#### **Naudingi saugumo patarimai:**

- Dviratininkų šalmi sumažina galvos traumų ir smegenų sužeidimo tikimybę 88 proc., veido traumų riziką – 65 proc., įskaitant ir susidūrimus.
- Pirkite vaiko galvai pritaikytą šalmą ir užtikrinkite, kad jis visada jį dėvėtų važiuodamas dviračiu.
- Mažesniems vaikams, taip pat vaikams, neturintiems gerų įgūdžių, be šalmo, dar patartina dėvėti rankų ir kojų apsaugas.



- Važiuojantis dviračiu vaikas turi būti matomas kitų. Vaikus geriau aprengti neoninės, fluorescencinės ar kitos ryškios spalvos drabužiais.
- Važiuodami dviračiu vaikai visada turėtų rankas laikyti ant vairo. Knygas ir kitus daiktus jie turėtų vežti ant dviračio bagažinės ar krepšyje.
- Vaikai turėtų būti itin atidūs ir saugotis pavojų, tokių kaip duobės, žvyras, balos, nukritę lapai ar gyvūnai. Visi šie pavojai gali tapti avarijos priežastimi. Jei vaikai važinėjasi grupelėmis, tai priekyje važiuojantis vaikas pastebėjęs kliūtį turėtų garsiai pranešti apie tai kitiems vaikams.
- Reikia vengti važinėti dviračiu naktį, nes tai yra labai pavojinga ir reikalauja specialių įgūdžių ir specialios įrangos, kurios dauguma jaunųjų vairuotojų neturi.
- Vaikai turėtų būti išmokyti pagrindinių saugos taisyklių.

## **Pavojingiausios situacijos dviratininkams**

### **1. Smūgis į pravertas automobilio dureles.**

Vienas dažniausių eismo įvykių, į kuriuos pakliūva dviratininkai – kai jie nepastebi sustojusio automobilio ir atsitrenkia į staiga atidarytas dureles. Čia turėtų būti atsargūs tiek automobilių, tiek dviračių vairuotojai – vieni atsidaryti dureles tik apsižvalgę, antri nuolat stebėti, kas vyksta priešais dviratį ir pasilikti laiko sustoti.

### **2. Važiavimas dviračiu prieš eismą.**

Važiuodami automobilių keliu, dviratininkai privalo judėti ta pačia kryptimi kaip ir automobiliai. Deja, kartais dviratininkai važiuoja prieš eismą ir taip sukelia pavojų ne tik sau, bet ir automobilių vairuotojams. Juk taip juos pastebėti sudėtinga, o susidūrus greitis būna labai didelis.

### **3. Kliūtis lenkimas.**

Jei važiuojant dviračiu priešakyje staigiai išniro kliūtis, jokiu būdu staigiai neapvažiuokite jos iš kairės. Taip jus gali nutrenkti automobilis. Tai darykite tik apsižvalgę ir įsitikinę, kad jus praleidžia.

Automobilių vairuotojams taip pat reikia atsargiai apvažiuoti dviratininkus, maždaug 1,5 metro atstumu nuo jų. Taip pat labai atsargiai elgtis, jei reikia sukti į dešinę, o šalia važiuoja dviratininkas – geriau jį praleisti, kad nesusidarytų avarinė situacija.

### **4. Važiavimas per perėją.**

Pagal Kelių eismo taisykles, važiuoti per pėsčiųjų perėją draudžiama. Reikia nultipti nuo dviračio ir persivesti jį per perėją.

### **5. Sustojimas nematomoje zonoje.**

Dviratininkai dažnai sustoja prie perėjos šalia automobilių ir taip jų vairuotojams yra sunkiai matomi ir tampa avarinių situacijų aukomis. Čia turi būti atsargūs tiek automobilių vairuotojai, tiek dviratininkai.

Vaikai yra ne tik pėstieji, keleiviai ar dviratininkai. Vaikai nuo 15 metų įgyja teisę vairuoti mopedus ir lengvuosius keturračius, o nuo 16 metų – motociklus, kurių variklio darbinis tūris didesnis kaip 50 cm<sup>3</sup>, bet ne didesnis kaip 125 cm<sup>3</sup>, galia neviršija 11 kW, o galios ir svorio santykis ne didesnis kaip 0,1 kW/kg, taip pat triračius, kurių galia ne didesnė kaip 15 kW.

Mopedas (registracijos liudijime nurodoma transporto priemonės kategorija: L1e arba L2e.) – tai dviratė motorinė transporto priemonė, kurios didžiausias konstrukcinis greitis ne mažesnis kaip 25 km/h ir ne didesnis kaip 45 km/h ir kurios variklio darbinis cilindro tūris ne didesnis kaip 50 cm<sup>3</sup> (esant vidaus degimo varikliui), o didžiausioji tolygioji nominalioji galia ne didesnė kaip 4 kW (esant elektros varikliui), ar triratė motorinė transporto priemonė, kurios didžiausias konstrukcinis greitis ne mažesnis kaip 25 km/h ir ne didesnis kaip 45 km/h ir kurios variklio darbinis cilindro tūris ne didesnis kaip 50 cm<sup>3</sup> (esant kibirkštinio (priverstinio) uždegimo varikliui), didžiausioji naudingoji išėjimo galia ne didesnė kaip 4 kW (esant kitokio tipo vidaus degimo varikliui), o didžiausioji tolygioji nominalioji galia ne didesnė kaip 4 kW (esant elektros varikliui).

Lengvasis keturratis motociklas (registracijos liudijime nurodoma transporto priemonės kategorija L6e.) – tai keturratė motorinė transporto priemonė, kurios eksploatacinė masė (be akumuliatorių baterijų, jeigu tai elektros varikliu varoma transporto priemonė) ne didesnė kaip 350 kg, didžiausias konstrukcinis greitis ne didesnis 45 km/h ir kurios variklio cilindro darbinis tūris ne didesnis kaip 50 cm<sup>3</sup> (esant kibirkštinio (priverstinio) uždegimo varikliui), didžiausioji naudingoji išėjimo galia ne didesnė kaip 4 kW (esant kitokio tipo vidaus degimo varikliui), didžiausioji tolygioji nominalioji galia ne didesnė kaip 4 kW (esant elektros varikliui).

Statistika liudija, kad apie 16 proc. mirtinų avarių Europos keliuose įvyksta dalyvaujant mopedams ir motociklams, nors jie sudaro tik apie 2 proc. viso kelių transporto. 2016 m. Lietuvoje buvo sužeista 18 nepilnamečių mopedų vairuotojų, 9 iš jų dėl jų pačių kaltės, 2017 m. atitinkamai 7 ir 4.

Nors šios transporto priemonės ir nėra galingos, tačiau yra pavojingos, nes jų nedengia visas kėbulas, jos neturi nei oro pagalvių, nei saugos diržų, o vienintelės apsaugos priemonės yra šalmas ir specialus kostiumas (jei tik jis dėvimas). Tai lemia, kad šių transporto priemonių vairuotojai gali patirti labai rimtas traumas net nedidelio susidūrimo metu.

### **Mopedų ir motociklų vairuotojams gresiantys pavojai:**

- Kiti vairuotojai dažnai nepamato jų dėl kur kas mažesnių jų gabaritų ir manevravimo ypatumų.
- Kiti eismo dalyviai neretai neteisingai įvertina atstumą iki nedidelės transporto priemonės, jos judėjimo greitį ir trajektoriją.
- Didesnę grėsmę nei didesnėms ir stabilesnėms transporto priemonėms kelia kelio sąlygos: duobėtas ir smėliu apneštas asfaltas, greičio ribojimo kalneliai, provėžose telkšantis vanduo ir pan.

### **Kaip saugiai važiuoti mopedu ir lengvuju keturračiu ir motociklu?**

Viešajame eisme dalyvaujantys mopedai turi būti nustatyta tvarka registruoti, t. y. su valstybiniu numerio ženklu, jiems nustatyta tvarka turi būti atlikta techninė apžiūra, jie turi būti apdrausti privalomuoju civilinės atsakomybės draudimu. Jų vairuotojai turi su savimi turėti ir pareigūnams pareikalavus pateikti reikiamus dokumentus.

### **Šioms transporto priemonėms galioja visos kelių eismo taisyklės kaip ir kitiems eismo dalyviams, tačiau reikėtų atkreipti dėmesį į kelis išskirtinumus:**

- Mopedų, lengvųjų keturračių vairuotojai privalo važiuoti tik pirmąją nuo važiuojamosios dalies dešiniojo krašto eismo juosta, kuo arčiau jos dešiniojo krašto, išskyrus tuos atvejus, kai jiems reikia sukti į

kairę, apsisukti, aplenkti ar apvažiuoti kliūtį, važiuoti tiesiai, kai iš pirmosios eismo juostos leidžiama sukti tik į dešinę, sustoti (stovėti) vienpusio eismo kelyje.

- Mopedams leidžiama važiuoti keliu, pažymėtu kelio ženklu „Eismo juosta maršrutiniam transportui“ ir (arba) raide „A“.
- Važiuodami mopedu, motociklu, triračiu, visų rūšių keturračiais, vairuotojas ir keleiviai privalo naudoti motociklininkų apsaugas (motociklininkų šalmsus, akių apsaugos nuo sužeidimo priemonės). Leidžiama važiuoti be motociklininkų apsaugų, jeigu mopedas, motociklas, bet kurios rūšies keturratis turi kėbulą (kabina) ar įmontuotus stogo saugos lankus, kurių paskirtis – apsaugoti vairuotoją, keleivį nuo smūgių, ir yra įrengti saugos diržai.
- Mopedą, motociklą, triratį, taip pat lengvąjį keturratį privalu vairuoti abiem rankomis (išskyrus tuos atvejus, kai ranka rodomas signalas).

### Vairuotojui draudžiama:

- vežti keleivių daugiau, negu numatyta transporto priemonės techninėje charakteristikoje;
- vežti keleivius taip, kad jie trukdytų vairuoti ir ribotų vairuotojui matomumą;
- vežti mopedais, motociklais, triračiais, keturračiais vaikus iki 12 metų;
- važiuoti keliuose, pažymėtuose kelio ženklais „Automagistralė“ ar „Automobilių kelias“, mopedais, visų rūšių keturračiais ir visomis kitomis transporto priemonėmis, išskyrus automobilius, motociklus, triračius, motociklus ir automobilius su priekabomis, jeigu šių motorinių transporto priemonių maksimalus konstrukcinis greitis arba greitis dėl jų techninės būklės ne mažesnis kaip 60 km/h;
- vilkti motociklais be priekabos ir tokius motociklus;
- vilkti mopedais ir mopedus.

### Saugaus eismo principai motociklų ir mopedų vairuotojams:

- Visada dėvėkite šalmą – ši taisyklė taip pat galioja ir keleiviams.
- Jūsų aprangoje turėtų būti fluorescencinių detalių.
- Eismo juostoje raskite tokią poziciją, kuri leidžia jus lengvai pastebėti.
- Praneškite apie savo ketinimus – visada naudokite posūkio signalus ir pan.
- Prisiminkite, kad jūsų transporto priemonė manevruoja kitaip, kai vežate keleivį.

## KELEIVIŲ SAUGA

Lietuvoje kasmet autoavarijose nukenčia apie 300 vaikų – automobilių keleivių. Nelaimės dažnai įvyksta dėl to, kad naudojamos netinkamos arba visai nenaudojamos vaikų prisegimo sistemos, nesilaikoma kitų keleivių vežimo transporto priemonėse taisyklių.

### Kelių eismo taisyklių reikalavimai:

- Maršrutinių transporto priemonių leidžiama laukti tik stotelių laipinimo aikštelėse, o kur jų nėra, – prie kelio ženklo „Stotelė“ ant šaligatvio ar kelkraščio.
- Keleiviams leidžiama įlipti (išlipti) tik tada, kai transporto priemonė visiškai sustoja.
- Iš važiuojamosios kelio dalies pusės keleiviams leidžiama įlipti į transporto priemonę (išlipti iš jos) tik tuo atveju, jeigu to padaryti neįmanoma iš šaligatvio ar kelkraščio pusės ir jeigu tai bus saugu, netrukdydys kitiems eismo dalyviams.
- Žemesni kaip 135 cm ūgio vaikai lengvuju ar kroviniu automobiliu vežami prisegti jų ūgiui ir masei pritaikytomis vaikų prisegimo sistemomis.

- Vairuotojas privalo užtikrinti, kad motorine transporto priemone vežami vaikai naudotų įrengtas ir jiems pritaikytas prisegimo sistemas.
- Prisegimo sistemos pagal gamintojo nurodytą dydžio intervalą ir didžiausią vaiko masę skirstomos į šias grupes:
  - 0 grupė skirta vaikams, kurie sveria mažiau kaip 10 kg;
  - 0+ grupė skirta vaikams, kurie sveria mažiau kaip 13 kg;
  - I grupė skirta vaikams, kurie sveria nuo 9 iki 18 kg;
  - II grupė skirta vaikams, kurie sveria nuo 15 iki 25 kg;
  - III grupė skirta vaikams, kurie sveria nuo 22 iki 36 kg.
- Draudžiama ant priekinės motorinės transporto priemonės sėdynės vežti vaiką specialioje jo ūgiui ir masei pritaikytoje sėdynėje, kuri atsukta kryptimi, priešinga įprastai motorinės transporto priemonės važiavimo kryptčiai, jeigu priekinė sėdynė apsaugota oro pagalve. Ši nuostata netaikoma, jeigu priekinės saugos pagalvės veikimo mechanizmas išjungtas.
- Vyresni kaip 3 metų autobusų keleiviai privalo naudotis įrengtomis prisegimo sistemomis.
- Krovininio automobilio kėbule leidžiama vežti tik ant sėdynių sėdinčius vyresnius nei 16 metų keleivius.
- Ant vaikų iki 16 metų grupės vežančio autobuso priekio ir galo turi būti pritvirtinti skiriamieji ženklai.
- Vaikus vežančios transporto priemonės su vaikų vežimo skiriamaisiais ženklais salone turi būti vienas suaugęs lydintis asmuo, ne jaunesnis kaip 21 metų.
- Mokinį vežant mokykliniu autobusu, lydinčio asmens funkcijas gali atlikti vairuotojas.

### **Mokyklinio autobuso ar transporto priemonės su vaikų vežimo skiriamaisiais ženklais vairuotojas ar vaikus lydintis asmuo privalo:**

- užtikrinti saugų vaikų įlipimą (išlipimą) į (iš) transporto priemonę (-ės);
- pagal galimybes vaikus įlaipinti ir išlaipinti stotelėse;
- palydėti į kitą kelio pusę jaunesnius kaip 10 metų vaikus;
- būdamas kelyje vilkėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais.

### **Draudžiama:**

- vežti mopedais, motociklais (išskyrus motociklus su priekabomis), triračiais, visų rūšių keturračiais vaikus iki 12 metų;
- mokant vairuoti, vežti vaikus iki 14 metų;
- mokykliniame autobuse ir transporto priemonėje su vaikų vežimo skiriamaisiais ženklais vežti daugiau mokinių, negu įrengta sėdimųjų vietų;
- mokykliniame autobuse ir transporto priemonėje su vaikų vežimo skiriamaisiais ženklais vežti stovinčius mokinius.

### **Vaikų prisegimo sistemos transporto priemonėse**

Eismo įvykio metu netinkamai prisegtas vaikas gali būti su didele jėga išmestas į priekį. Tai pavojinga ne tik vaikams, bet ir kitiems kartu važiuojantiems keleiviams. Neprisegtas arba netaisyklingai prisegtas vaikas turi didelę tikimybę išlėkti pro transporto priemonės langą. O vaikas, kuris teisingai prisegtas pagal amžių pritaikyta prisegimo sistema, turi vos 3 proc. tikimybę iškristi iš automobilio avarijos metu.

Saugumo naudojant vaikų prisegimo sistemas lygis priklauso tiek nuo sistemos gamintojo, tiek nuo naudotojo – vaiko tėvų ar kitų prižiūrinčių asmenų.

## Kas priklauso nuo gamintojo?

Europoje taikomi vaikų prisegimo sistemų saugumo standartai žymimi ECE R44. Pirmoji versija buvo ECE R44/03, o naujesnis standartas yra ECE R44/04. Nuo 2013 m. liepos mėnesio įsigaliojo naujas Europos Sąjungos standartas ECE R129 (I-Size). Naujasis standartas nepakeičia esamo standarto ECE R44/04, jis laipsniškai ir lygiagrečiai įsigalioja kartu su juo. Taip tėvams pasiūloma tik dar viena, papildoma pasirinkimo sąlyga perkant tinkamą automobilinę kėdutę savo vaikui.

Gamintojai taip pat vis dar gali gaminti automobilines kėdutes, atitinkančias ECE R 44/04 standartą.

## ECE R129 ypatumai:

- ECE R129 galioja tik sistemai su ISOFIX. Jei jūsų automobilis neturi ISOFIX jungčių, jums reikia naudoti automobilinę kėdutę, kuri atitinka standartą ECE R 44/04.
- Naująjį standartą atitinkančios automobilinės kėdutės užtikrina maksimalų patikimumą tik tada, jei ir pats automobilis atitinka ECE R129 (I-Size) normas.
- Pagal galiojančią standartą ECE R44/04, pagrindinis faktorius, nustatantis vaiko padėtį važiuojant automobiliu, yra vaiko svoris. Naujasis standartas ECE R 129 atsižvelgia ir į vaiko amžių bei ūgį.
- Be to, standartas ECE R129 reikalauja privalomo šoninės pusės Crash testo, kuris nėra būtinas patvirtinant automobilinės kėdutės atitiktį ECE R 44/04.
- Standartas ECE R129 taip pat rekomenduoja vaikus iki 15 mėnesių vežti prieš važiavimo kryptį. Šis reikalavimas atsirado dėl pernelyg ankstyvo vaikų persodinimo iš nešynių į kito dydžio automobilines kėdutes.

## Kas priklauso nuo mūsų?

Yra prielaidų, kad net 75 proc. visų kėdučių yra tvirtinamos blogai. Blogai įtvirtintos kėdutės neužtikrina vaiko saugumo, keliaujant automobiliu!

## Keli patarimai, į ką atkreipti dėmesį, renkantis bet kurios rūšies kėdutę:

- Patikrinti. Yra tikrai daug kėdučių rūšių, tad verta patikrinti, ar kėdutė tikrai tinka jūsų automobiliui. Gali būti per mažai vietos iki priekinės sėdynės, gali būti netinkamos formos sėdynės ir pan.
- Aiški instrukcija. Pirmą kartą sumontuoti kėdutę gali būti ne taip lengva. Tad reikėtų pasikonsultuoti, kaip ją sumontuoti, arba tiesiog laikytis pridėtos instrukcijos.
- Plotis. Svarbu, kad vaikas patogiai tilptų į kėdutę.
- Ar yra teisingo įtvirtinimo indikatorius?
- Platūs šonai ir gilus galvos atlošas. Laikoma, kad kuo platesni šonai ir kuo gilesnis atlošas, tuo kėdutė saugesnė.
- Įsigyjant vaikų prisegimo sistemas, reikia atkreipti dėmesį į visus parametrus ir papildomą ženklumą, kuris gali nurodyti vienas ar kitas sistemos ypatybes ar specifinę naudojimo paskirtį (pavyzdžiui, sistemos, skirtos vaikams su specialiaisiais poreikiais, reikalaujančios ISOFIX tvirtinimo sistemos ir t. t.).
- Automobiliai su ISOFIX sistema

## Naujesniuose automobiliuose yra integruota ISOFIX sistema. Atkreipkite dėmesį:

- Ne visi senesni nei 2011 m. gamybos automobiliai turi ISOFIX sistemą.
- ISOFIX sistemos kėdutės turi 2 žemiau esančius tvirtinimo taškus ir papildomą pasaitą ar tvirtinimo koją, kurią lengva pritvirtinti prie automobilio ir taip užtikrinti dar didesnę stabilumą.
- Kai kuriose kėdutėse ISOFIX jau yra integruota, o kartais reikia papildomai įsigyti ISOFIX bazę.
- ISOFIX palengvina automobilinės kėdutės tvirtinimą, nes tada kėdutės nereikia tvirtinti saugos diržais, o tiesiog uždėti ant ISOFIX bazės. Ypač tai aktualu 0–13 kg kėdutėms, kai vaikas įdedamas ir išimamas iš automobilio kartu su kėdute.

- 15–36 kg kategorijos automobilinems kėdutėms reikia naudoti automobilineis saugos diržus. Kai vaikas yra įsodintas į kėdutę, ją reikia prisegti automobilineis saugos diržais, net jei kėdutė jau pritvirtinta su ISOFIX, nes šios kategorijos kėdutėse pečių diržai jau nebenaudojami.
- Automobilinei kėdutei, tvirtinimas su ISOFIX, vaikui yra saugesnė, nes stabiliau sulaiko kėdutę kartu su vaiku eismo įvykio metu. Tai garantuoja, kad eismo įvykio metu vaikas patirs mažiau traumų.

### **Kaip suprasti, ar Jūsų automobilyje yra ISOFIX sistema?**

- Automobilyje ant galinės sėdynės turi būti matomas užrašas ISOFIX.
- Jei tokio užrašo nėra, pažvelkite į ISOFIX sąrašą ir:
  - raskite savo automobilio modelį;
  - atkreipkite dėmesį automobilio pagaminimo metus;
  - jei randate savo automobilio modelį su jo pagaminimo metais, tada apžiūrėkite, ant kurių sėdynių Jūsų automobilyje galima naudoti ISOFIX sistemą – sėdynės yra sunumeruotos ir pavaizduotos paveikslėlyje.

### **Padėvėtos vaikų prisegimo sistemos**

Jei nusprendėte įsigyti dėvėtą vaikų prisegimo sistemą, įsitikinkite, ar ji:

- atitinka ES standartus ECE 44.04 arba R129;
- turi originalią naudojimo instrukciją;
- neturi matomų defektų, netrūksta dalių;
- niekada nebuvo patekusi į avariją (jei to nežinote, venkite pirkti ar naudoti tokią vaikų prisegimo sistemą).

### **Kaip saugiai naudoti vaikų prisegimo sistemas?**

- Pritvirtinta kėdutė neturi pasislinkti iš savo vietos daugiau nei 3 cm į bet kurią pusę.
- Prieš važiavimo kryptį nukreiptose prisegimo sistemose diržai turi būti gerai prigludę prie vaiko kūno. Naujagimiai tvirtinami pečių aukštyje arba truputį žemiau. Važiavimo kryptimi nukreiptose prisegimo sistemose diržai tvirtinami pečių aukštyje arba truputį aukščiau. Taip pat turi būti galimybė juos reguliuoti, kadangi vaikui augant kinta jo pečių aukštis.
- Patikrinkite, ar vaiką prisegėte pakankamai tvirtai. Ties pečiais ar kojomis už diržo neturėtų užlįsti daugiau nei vienas pirštas. Taip pat galite pabandyti sugnybti diržą per pusę: jei jis susilenkia ir susispaudžia tarp pirštų – prisegta per laisvai.
- Nuvilkite nuo vaiko storas žieminės striukes ar kitus storus drabužius prieš jį prisegdami. Jei to nepadarysite, avarijos metu vaikas gali iš jų išslysti ir rimtai susižeisti. Užkloti vaiką galėsite jį prisegę.
- R44 atitinkančios vaikų prisegimo sistemos, kurios gali būti tvirtinamos prieš važiavimo kryptį arba važiavimo kryptimi, turi spalvotas instrukcijas, kurios parodo, kur turi būti tvirtinamas saugos diržas. Prieš važiavimo kryptį nukreiptų vaikų prisegimo sistemų diržai ženklinami mėlyna spalva, o važiavimo kryptimi – raudona.
- Jei vaikų prisegimo sistema tvirtinama saugos diržu, įsitikinkite, kad jis ne per laisvas ir sistema neatsilaisvins ją pakračius.
- Jei įmanoma, pritvirtinkite prisegimo sistemą prie galinės vidurinės sėdynės, kadangi tai – saugiausia vieta automobilyje. Tačiau prieš tai įsitikinkite, ar automobilyje yra ISOFIX tvirtinimo sistema, nes senesnių automobilių vidurinės sėdynės turi tik juosmens diržą. Jei vaiko automobilinei kėdutei tvirtinate ant vienos iš šoninių sėdynių, pasirūpinkite, kad šalia esančios automobilio durelės būtų užrakintos.
- Jei automobilyje yra ISOFIX tvirtinimo sistema, visada tvirtinkite visas 3 jungtis: dvi jungtis, kurios jungia vaikų prisegimo sistemą ir automobilį, taip pat viršutinį pasaitą ar atramą kojoms. Patikrinkite automobilio instrukciją, ar atrama kojoms yra suderinama su automobilio grindimis.

- Kai naudojate pasostę ar pagalvėlę, įsitikinkite, kad diržas juosia šlaunų sritį, o ne pilvą.

### **Gali kilti rizika, jei vaikų prisegimo sistemos naudojamos netinkamai:**

- naudojamos netinkamo dydžio prisegimo sistemos;
- jos netaisyklingai įtvirtinamos transporto priemonėse;
- vaikas netinkamai prisegamas;
- vaikas sodinamas veidu į priekį per anksti – iki 15 mėnesių vaikas turėtų būti sodinamas tik veidu atgal;
- vaikas per anksti prisegamas tik saugos diržais be pakeliamosios kėdutės – žemesni nei 150 cm (kai kuriose šalyse 135 cm) vaikai privalo būti prisegami saugos diržais naudojant pakeliamąsias kėdutes, kad saugos diržai tinkamai saugotų;
- naudojamos prisegimo sistemos nėra pritaikytos prie automobilio dizaino ir automobilio saugos diržų;
- vaikų prisegimo sistemos „perdirbamos“ savomis rankomis, kad būtų patogesnės vaikams su specialiais poreikiais.

## **NEGYVŲ JĖGŲ MECHANINIS POVEIKIS**

Negyvų mechaninių jėgų poveikio sužalojimų grupė apima traumas, patirtas dėl mestų ar krintančių objektų smūgių, atsitrenkimų į sportinį inventorių ar smūgius juo, patekimo, sutraiškymo, suspaudimo tarp objektų, sąlyčio su aštriais daiktais, motoriniais įrankiais ir namų apyvokos mechanizmais, žemės ūkio mechanizmais, šaunamaisiais ginklais, fejerverkų, padangų, vamzdžių ar žarnų su slėgiu sproгимų ir kitų priemonių sproгимų sukeltus sužalojimus, triukšmo ar vibracijos sukeltus sužalojimus, taip pat sveltinkūnius, patekusius į vidų per odą.

Nuo negyvų mechaninių jėgų poveikio sukeltų sužalojimų labiausiai kenčia vaikai iki 4 metų amžiaus. Didžiausia dalis tokių sužalojimų įvyksta dėl patekimo, sutraiškymo ar suspaudimo tarp objektų. Ši problema taip pat aktuali ir 5–9 metų amžiaus vaikams. Vyresnių vaikų sužalojimai įvyksta dėl aštrių stiklų ir kitų objektų, taip pat sporto inventoriaus.

Rimtų sužalojimų priežastimi gali būti futbolo ar rankinio vartai, kai jie užgriūva ir prispaudžia ar sutrenkia galvą, kaklą, krūtinę ir galūnes. Suaugusiųjų ar vaikų lovos gali kelti prispaudimo ar įstrigimo riziką, kai vaikas įstringa į tarpą tarp lovos ir čiužinio, lovos ir sienos, lovos ir kitų baldų.

## **NEGYVŲ JĖGŲ MECHANINIO POVEIKIO PREVENCIJA**

- Saugaus stiklo naudojimas gali padėti išvengti įpjovimų ir kitų sužeidimų. Toks stiklas pasižymi tuo, jog sudužęs nesudaro aštrių šukių, dėl to jos yra nepavojingos ar mažai pavojingos. Toks stiklas ypač rekomenduojamas tose vietose, kur yra kritimų tikimybė – pavyzdžiui, vonioje (duše), prie laiptų ir pan.
- Negalima leisti vaikams žaisti su fejerverkais, juos uždegti. Kai yra leidžiami fejerverkai, stebėkite vaikus ir būkite arti jų. Rekomenduojama pažymėti saugų atstumą nuo fejerverkų leidimo vietos (pavyzdžiui, virve) ir liepti vaikams stovėti už šios ribos. Fejerverkai turi būti leidžiami ant lygių, plokščių paviršių, atokiau nuo namų, sausų lapų ir įvairių kitų degių medžiagų.
- Rekomenduojama neleisti vaikams iki 5 metų laikyti bengališkosios ugnelės – vaikui prisilietimo prie jos pojūtis prilygsta prisilietimui prie suvirinimo degiklio.
- Futbolo ar rankinio vartai turi būti montuojami ir naudojami pagal gamintojo instrukciją. Juos būtina

gerai įtvirtinti, kad neapvirstų. Nenaudojamus vartus būtina laikyti saugiai, suglaustus priekiu ir prirakintus grandine.

- Nepalikite vaikų vežimėlyje be priežiūros. Jie gali išslysti ir įstrigti.
- Rinkitės žaislų dėžes be dangčių, kad vaikui nekiltų pavojus būti prispaustom.
- Naudokite saugos priemones – durų stabdžius, fiksatorius, stalčių ir spintelių užraktus, kad išvengtumėte prispaudimų.
- Rekomenduojama baldus pritvirtinti prie sienos, kad būtų išvengta užvirtimų. Ant tam neskirtų baldų nereikėtų laikyti sunkių daiktų, tokių kaip televizorius.
- Negalima leisti vaikams lipti ant atidarytų stalčių, atvirų lentynų, kabintis ir lipti ant baldų.
- Rekomenduojama, kad žaidimų aikštelėje būtų naudojami ne horizontalūs, o vertikalūs strypai (apsauginiuose atitvaruose, barjeruose ir pan.), kad vaikai jais nelaiptotų.
- Siekiant išvengti sužalojimų, svarbi yra suaugusiųjų priežiūra. Taip pat būtina vaikams nustatyti saugaus elgesio taisykles ir jas nuolat priminti.
- Rekomenduojama žaidimų aikštelėse žaidžiantiems vaikams parinkti tinkamą aprangą. Svarbu, kad drabužiai neturėtų virvelių, juostelių ar kitų kabančių detalių, kurias galėtų įtraukti judanti įranga.

## PIRMOJI PAGALBA SUSIŽALOJUS DĖL NEGYVŲ JĖGŲ MECHANINIO POVEIKIO

- Skambinkite **112**, jeigu vaikui pasireiškia bent vienas iš šių simptomų:
  - Įtariate, kad gali būti rimtai pažeistas kaklas, galva, nugara, dubens kaulai ar galūnės.
  - Vaikas yra ar buvo praradęs sąmonę.
  - Vaikui sunku kvėpuoti.
  - Vaikas nekvepuoja (jei mokate, atlikite dirbtinį kvėpavimą ir krūtinės paspaudimus).
  - Pasireiškia traukuliai.
- Jei vaikas nevemias ir nepasireiškia nė vienas iš minėtų simptomų, apžiūrėkite vaiką, ar nėra matomų sužalojimų. Ant sumušimų uždėkite šaltą kompresą ar į rankšluostį įvynioto ledo. Leiskite vaikui pailsėti tiek laiko, kiek jis nori. Patariama artimiausias 24 val. jį stebėti, ar neatsiranda neįprastų simptomų ar elgesio. Tokie simptomai gali būti:
  - tampa labai mieguistas, jam sunku pabusti;
  - labai lengvai susierzina ir nuliūsta;
  - pradeda vemti;
  - skundžiasi galvos, kaklo ar nugaros skausmu;
  - skundžiasi kitų kūno dalių didėjančiu skausmu;
  - negali normaliai paeiti;
  - sutrinka rega.
- Jei yra sumušta galva, vaiko negalima raminti jį sūpuojant, siūlant atsigerti ar pan. Svarbu kuo greičiau pasikonsultuoti su gydytoju.
- Jei yra žaizda, būtina pirmiau ją apvalyti, tik tuomet dėti šaltą kompresą. Žaizdas rekomenduojama plauti švariu tekančiu vandeniu.
- Nerekomenduojama duoti vaikui vaistų, kol jo neapžiūrėjo asmens sveikatos priežiūros specialistas.
- Jei vaikui yra sutrenktos smegenys, jis gali išlikti sąmoningas, tačiau ilgai ir nepertraukiamai verkti, būti neramus, blogai miegoti, pykinti, žindomi vaikai nenoriai ima krūti. Tokiu atveju reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju.
- Jei įtariate, kad lūžo kaulai, reikėtų pažeistą vietą imobilizuoti ir jos nejudinti. Tą galima padaryti padėjus pagalvę po sužeista vieta arba aprišus audiniu sužeistą vietą taip, kad ši nejudėtų. Tai padės



sumažinti skausmą, išvengti nereikalingų judesių ir galimų didesnių pažeidimų.

- Vaikui įsipjovus reikia kviesti greitąją pagalbą, jei:
  - žaizda labai smarkiai kraujuoja, yra gili;
  - žaizdos kraštai žiojėja;
  - negalite sustabdyti kraujavimo per 10 min., nors užspaudėte žaizdą;
  - daiktas, kuriuo vaikas įsipjovė, vis dar yra žaizdoje;
  - pjūvis pažeidė akis, nosį ar ausį.
- Nors įpjovimai tarp vaikų yra dažni, tačiau dažniausiai jie yra nesunkiai pagydomi namuose. Į gydytojus rekomenduojama kreiptis, jei žaizda yra didesnė nei 1 cm ilgio, dantyta, nešvari, sunkiai gyja ar atrodo, jog kyla infekcija.
- Jei sužalojimo metu vaikas išsimušė ar išjudino dantį, rekomenduojama:
  - Jei dantys yra pieniniai – uždėkite švarią marlę kraujavimo vietoje ir kreipkitės į odontologus.
  - Jei dantys nuolatiniai ir yra išmušti, laikykite dantį už jo vainiko, o ne šaknies (ne už dalies, kuri turi būti dantenoje). Jei dantis yra nešvarus, jį švelniai nuskalaukite, nevalydami ir neliesdami šaknies. Nenaudokite jokių valiklių, tik šaltą tekančią vandenį arba pieną. Įdėkite dantį į kiaušinio baltymą, pieną, fiziologinį tirpalą ar vandenį ir skubiai vykite kartu su vaiku pas odontologus. Jei dantis nulaužtas, jo dalis taip pat transportuokite piene. Norėdami nutraukti kraujavimą, naudokite švarią marlę arba vatos lapelį – liepkite vaikui jį sukąsti dantų netekimo vietoje.

## GYVŲ JĖGŲ MECHANINIS POVEIKIS

Sužalojimai, sukelti gyvų jėgų mechaninio poveikio, apima visus sužalojimus, atsiradusius dėl atsitrenkimo, įkandimo ar kitokio mechaninio poveikio, kurį sukėlė žmogus ar gyvūnas, pavyzdžiui, šuo, vabzdys, paukštis. Svarbu paminėti, kad šie sužalojimai neapima įgėlimų ir nuodingų įkandimų, nes čia pagrindinis sužalojantis veiksnys yra mechaninė jėga, o ne nuodai ar kitokios cheminės gyvūnų išskiriamos medžiagos.

Vaikai dažniau nei suaugusieji nukenčia nuo įkandimų. Be to, įkandus gyvūnui vaiko patirti sužalojimai yra sunkesni nei suaugusiojo. Pastebėtina, kad tie vaikai, kurių artimoje aplinkoje auginamas šuo, dažniau nukenčia nuo įkandimų nei vaikai, kurių aplinkoje šunys nėra auginami.

## GYVŲ JĖGŲ MECHANINIO POVEIKIO ĮVAIRIAUS AMŽIAUS VAIKAMS PREVENCIJA

- Viena iš pagrindinių prevencijos priemonių yra atsakingas šunų auginimas. Šunų socializacija ir auklėjimas gali padėti išvengti šuns agresijos pasireiškimo.
- Jei nusprendėte įsigyti šunį, reikėtų rinktis tas veisles, kurios gerai sutaria su vaikais.
- Mokykite vaikus, kaip saugiai elgtis su savais ir nepažįstamais šunimis.
- Įsidėmėkite kelias paprastas taisykles:
  - Visada atsiklauskite, ar galima paglostyti svetimą šunį.
  - Kai prie jūsų artinasi svetimas šuo, reaguokite ramiai („apsimeskite medžiu“).
  - Jei šuo pargriauna žmogų, reikia susisukti į kamuolį, rankomis užsidengti galvą ir ausis.
  - Visada pasakykite su vaiku vaikštančiam suaugusiajam, kad netoliese laksto nepirrištas šuo arba kad šuo elgiasi keistai.
  - Nesiartinkite prie svetimo šuns ir nuo jo nebėkite.
  - Nepanikuokite ir nerėkite, pamatę svetimą šunį.

- Nelįskite prie šuns, jei jis miega, ėda. Taip pat prie mažų šuniukų turinčios kalės.
- Neglostykite šuns, kol jis pirmas jūsų neapuostė.
- Neleiskite savo šuniui agresyviai žaisti.
- Neleiskite mažiems vaikams žaisti su šunimis be priežiūros.

## PIRMOJI PAGALBA ĮKANDUS GYVŪNUI

Įkandimai yra sudėtingi dėl to, kad netolygiai pažeidžia odą, žaizdos yra užkrečiamos bakterijomis, taip pat kyla pasiutligės rizika, jei įkanda neskiepytas gyvūnas.

- Nuplaukite žaizdą su tekančiu vandeniu ir muilu. Jei įkandimo žaizda kraujuoja, reikėtų ją užspausti švariu audiniu ar steriliu varžčiu. Pristabdžius kraujavimą, žaizdą užbintuoti ar užklijuoti pleistru.
- Į gydytojus rekomenduojama kreiptis, jeigu:
  - įkanda benamis ar nežinomas šuo;
  - gyvūnas nėra vakcinuotas;
  - įkanda keistai besielgiantis šuo;
  - įkandimas stipriai pažeidžia odą;
  - žaizda yra ant veido, kaklo, galvos, rankos, pėdos ar netoli sąnarių;
  - įkandimas ar įbrėžimas parausta, patinsta, tampa skausmingesnis;
  - vaikas nėra paskiepytas nuo stabligės arba nebuvo revakcinuotas per pastaruosius penkerius metus.

## SKENDIMAI

Nors skaičiumi skendimų atvejai toli gražu neprilygsta tokiems pavojams kaip transporto traumos, kritimai, negyvų jėgų poveikis, tačiau jie kelia mirtiną pavojų ir jiems turi būti skiriamas ypatingas dėmesys.

**Skendimas** – procesas, kurio metu dėl pilno ar dalinio kūno panardinimo į skystį sutrikdomas kvėpavimas. Suteikus skubią pagalbą, galima skendusį atgailinti.

**Paskendimas** – tai skendimas, pasibaigęs mirtimi.

Daugiausiai pasaulyje nuskęsta 1–4 metų amžiaus vaikų, kiek mažiau – 5–9 metų vaikų. Skendę ir išgelbėti vaikai vėliau gali turėti problemų dėl tolesnio vystymosi ar likti neįgalūs.

Praktiškai 80 proc. paskendusiujų – vyriškos lyties asmenys. Tai galioja visoms amžiaus grupėms. Lietuvoje vyrų mirštamumo dėl skendimų rodiklis 3–5 kartus didesnis nei moterų!

### Pagrindinės paskendimų priežastys:

- nemokėjimas plaukti;
- vaikų nepriežiūra;
- pavojų neįvertinimas, nepaisymas arba ignoravimas;
- informacijos apie saugų elgesį vandenyje stoka;
- neapribotas patekimas prie vandens telkinių;
- galimybių išsigelbėti ar būti išgelbėtam nebuvimas;
- alkoholio vartojimas;
- maudymasis neleistinose vietose.

**Dažniausiai spėjama išgelbėti tik 1 iš 10 skęstančių vaikų. Vaikų iki 6 metų amžiaus mirtingumas skendimo atveju siekia 95–100 proc.**

## VAIKAI SKĘSTA TYLIAI!

Neteisinga manyti, kad skęstantis vaikas kviesis pagalbos, garsiai rėks. Dažniausiai net mažas vandens kiekis, patekęs į kvėpavimo takus, sukelia gerklų spazmą, todėl asmuo negali įkvėpti. Tuo pačiu iš kvėpavimo takų negali išeiti oras – skęstantysis negali iškvėpti ir taip kviestis pagalbos. Skęstantis vaikas chaotiškai kiloja į šonus ištiestas rankas, teškena vandenį, žiopčioja, kosti. Suaugusieji taip gali išsilaikyti kiek ilgiau – iki minutės, o vaikai – tik iki 20 sekundžių. Tai greitas ir tylus procesas. Dėl to svarbu kuo greičiau pastebėti skęstantįjį.

**Jeigu netoli vandens telkinio dinga vaikas, pirmiausia jo reikia ieškoti vandenyje!**

## SKENDIMŲ PREVENCIJA

### Kaip saugiai elgtis vandenyje?

Mokėjimas plaukti negarantuoja saugaus maudymosi.

### Net ir mokėdami plaukti turite laikytis elgesio vandenyje ir prie vandens taisyklių:

- Maudykitės tik saugiose, patikrintose, tam pritaikytose vietose.
- Neleiskite vienų mažamečių vaikų prie vandens telkinių.
- Būdami prie vandens telkinio akylai prižiūrėkite mažamečius vaikus, net jei jie tuo metu nesimaudo.
- Nesimaudykite ir neleiskite maudytis vaikams, jei esate labai pavargę ar blogai jaučiatės, jeigu esate perkaitę, ką tik pavalgę, jei vanduo nesiekia 14 °C, jei šalta.
- Nesimaudykite ir neleiskite vaikams maudytis naktį ir perkūnijos metu.
- Būdami prie vandens telkinių nevartokite alkoholio ir kitų psichotropinių medžiagų, nes taip keliate pavojų sau ir negalite užtikrinti pakankamos priežiūros savo vaikams.
- Nešokinėkite į vandenį nežinomoje vietoje, net gi ten, kur anksčiau buvo saugu. Gal atsirado naujų pavojų!
- Neplaukiokite ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, savadarbių plaustų ar kitų priemonių. Ypač jeigu nemokate plaukti arba plaukiate prastai.
- Nežaiskite vandenyje pavojingų žaidimų ir to neleiskite daryti vaikams: nenardinkite kito asmens, netampykite už kojų, nelipkite draugui ant pečių. Nešaukite pagalbos, jei jos nereikia.
- Nesimaudykite per ilgai. Vandens temperatūra net ir šilčiausią dieną yra gerokai žemesnė nei kūno temperatūra. Lengva sušalti. Sumažėjus kūno temperatūrai iki kritinės ribos, prasideda hipotermija. Pirmieji šios būklės simptomai: drebėjimas, kalenimas dantimis. Vos tai pajutus, reikia lipti iš vandens, nusišluostyti, apsirengti ir pasistengti sušilti – pabėgioti, pašokinėti ir pan.
- Stebėkite oro sąlygas. Jeigu artėja audros debesys, lipkite iš vandens. Prasidėjus audrai, lietui, tikėtinos ir žaibo iškvėtos, o žaibuojant labai pavojinga būti ne tik vandenyje, bet ir krante. Žaibas gali mirtinai sužaloti!
- Visi baseinai turi saugaus elgesio taisykles, kurias kabo visiems matomoje vietoje. Prieš einant į vandenį būtina jas perskaityti ir laikytis.
- Žinokite paplūdimio vėliavų reikšmes:
  - Žalia vėliava – maudytis saugu, rizika itin menka.
  - Geltona vėliava – maudytis pavojinga. Bangavimas ir povandeninės srovės vidutinio stiprumo. Silpniems plaukikams nerekomenduojama eiti į vandenį. Kitiems rekomenduojama būti itin budriems.

- Raudona vėliava – eiti į vandenį ir maudytis DRAUDŽIAMA. Stiprus bangavimas ir povandeninės srovės.
- Raudonai geltona vėliava – paplūdimio teritoriją stebi gelbėtojai.

### Kaip elgtis pavojingose situacijose vandenyje?

Su vaikais, ypač vyresniais, verta aptarti, kaip elgtis pajutus, kad skęsti, ar nutikus kitai pavojingai.

Jei vandenyje nutiko kažkas netikėto, svarbiausia nesutrikti, nepanikuoti ir prisiminti, kaip galima sau padėti tokioje situacijoje. Psichologiškai stipresnis žmogus, nors ir turintis mažiau plaukimo įgūdžių, gali išlikti gyvas, o puikiai plaukiantis, bet nemokantis susitvardyti ir valdyti emocijų, gali nuskęsti.

### Keletas patarimų, kurie gali labai pagelbėti, patekus į pavojų:

Jei sutraukia mėšlungis: pirmiausia reikia atsigulti ant nugaros. Jeigu mėšlungis sutraukė priekinius šlaunies raumenis, reikia gulint ant nugaros ištiesti ir patempti pėdą į priekį. Jeigu mėšlungis sutraukė nugarinius šlaunies raumenis, ištiesus koją, pėdą lenkti į save. Jeigu mėšlungis stipriai sutraukė ir skausmas didelis, koja pati neišsitiesia, ją reikia ištiesti rankomis. Galiausiai sutrauktą raumenį reikia trinti ir žnaibyti, kol pajusite, kad jis suminkštėjo. Po to koją reikia ištiesti. Kai mėšlungis praeina, galima plaukti į krantą, bet rekomenduojama tai daryti kitu plaukimo stiliumi. Net ir mėšlungio atveju galite valdyti galūnę, įtempkite raumenį ir plaukite į krantą.

**Užspringus vandeniui:** reikia atsigulti ant nugaros ir iškosėti vandenį.

**Nuvargus plaukiant:** atsigulti ant nugaros, ramiai kvėpuoti, jei reikia, sugalvoti gelbėjimosi planą, pailsėjus jį vykdyti.

**Atsidūrus vandenyje su drabužiais:** nusispirti batus, po to nusimauti kelnes, išsinerti iš viršutinių drabužių.

**Patekus į žoles:** nemakaluoti bet kaip kojomis, stengtis rankomis atsargiai išsilaisvinti iš žolių.

**Įkritus į šaltą vandenį:** stenkitės laikyti galvą virš vandens, nes panėrus ją į vandenį greičiau atšąla visas kūnas.

**Jūroje.** Baltijos jūra nėra draugiška poilsiautojams. Šaltas vanduo, bangų išmuštos duobės bei klastingos povandeninės srovės gali apkartinti poilsį bei maudynes jūroje.

Esant didelėms bangoms, nereikia joms priešintis, nes taip išėikvosite daug jėgų. Stenkitės išlikti ramūs. Pasistenkite balansuoti ant bangos.

Jei pajutote, kad patekote į stiprią atsitraukiančios bangos srovę, nesistenkite visomis išgalėmis plaukti į krantą. Iš pradžių plaukite lygiagrečiai kranto linijai ir tik išplaukę iš stiprios srovės zonos bandykite plaukti į krantą.

**Upėje.** Ne visos vietos upėje, kaip ir kituose vandens telkiniuose, yra tinkamos maudytis. Jei nėra paplūdimio, reikėtų ieškoti kuo saugesnės vietos ties vidiniu upės posūkio krantu – ten sekiau, nuožulnesnis dugnas, mažesnė srovė.

Maudantis upėje, netikėtai gali pagauti stipri srovė. Tokiu atveju nereikėtų eikvoti jėgų kovojant su tėkme. Jei taip atsitiko, upė reikia plaukti pasroviui, šiek tiek įstrižai, po truputį artėjant link kranto. Jei upė vingiuota, reikia plaukti link upės vingio vidurio – ten srovė yra silpnesnė.

### Ką daryti, jeigu pradėjote skęsti?

- Jei į kvėpavimo takus pateko vandens ir pradėjote kosėti, apsiverskite ant nugaros ir, nedarydami staigių judesių, atsikosėkite.
- Jeigu pradėjote skęsti, pasistenkite įkvėpti kuo daugiau oro, o dėmesį į save atkreipkite mojuodami rankomis.
- Jei esate netoli kranto, šaukitės pagalbos.

## Ką daryti, pamačius skęstantį žmogų?

- Pamatę skęstantį žmogų, šaukdami mėginkite atkreipti aplinkinių dėmesį, iškvieskite gelbėjimo tarnybas tel. **112**, laukdami pagalbos, su kitais žmonėmis pasiskirstykite pareigomis, imkitės galimų gelbėjimo veiksmų.
- Saugiausias gelbėjimo būdas yra paduoti nuo tilto ar kranto arba mesti skęstančiajam plūduriuojantį daiktą – kamuolį, čiužinį, gelbėjimo ratą, virvę, tuščią plastikinį butelį ir pan. Jei to neįmanoma padaryti ar asmuo yra per toli, pamėginkite gelbėti skęstantįjį, priplaukę prie jo su patikima plaukiojimo priemone (valtimi, plaustu, geriausiai, jei būtumėt ne vienas) ir paduodami jam per saugų atstumą daiktą, į kurį jis galėtų įsikibti: lazda, storą medžio šaką, čiužinį.
- Įsidėmėkite, jog be parankinių priemonių gelbėti skęstantįjį gali tik geras plaukikas, kuris išmano gelbėjimo būdus ir moka tai atlikti praktiškai.
- Ištraukę į krantą, suteikite pirmąją pagalbą, jei reikia, gaivinkite, kol atvyks pagalba.
- Jeigu esate prisijungę prie interneto, ieškokite reikiamos informacijos apie pirmąją pagalbą jame.

## Plaukimo valtimi taisyklės:

- Valtyje turi būti gelbėjimo ratas.
- Visiems valtyje turi pakakti gelbėjimosi liemenių.
- Valtis turi būti techniškai tvarkinga. Valtyje būtina turėti indą vandeniui iš valtės išsemti.
- Valtyje neturi būti daugiau asmenų, nei numatyta valtės naudojimo instrukcijoje.
- Valtyje draudžiama irštytis neblaiviems asmenims. Jie savo sutrikusia koordinacija ir rizikingu elgesiu kelia pavojų ne tik sau, bet ir visiems kartu plaukiantiems.
- Valtyje reikia sėdėti ramiai. Vaikščioti po valtį, keistis vietomis, stovėti valtyje yra pavojinga.
- Suaugusieji, plukdantys valtimi vaikus, yra už juos atsakingi. Jie turi patys mokėti plaukti bei naudotis valtimi. Patariama sodinti į valtį ne daugiau kaip du vaikus vienam suaugusiajam.
- Audrai užklupus ežere, reikia kuo skubiau plaukti į artimiausią krantą.
- Iškritus ar iššokus iš valtės jokiū būdu negalima lipti atgal per valtės šoną – valtis lengvai persisveria ir apvirsta. Bandyti įlipti į valtį galima tik pro galinę valtės dalį.

## Svarbu žinoti apie pavojus žiemą ant užšalusių vandens telkinių:

- Kad ledas išlaikytų vieną žmogų, jo storis turi būti didesnis nei 7 cm.
- Kad ledas išlaikytų grupę žmonių, jo storis turi būti ne mažesnis kaip 12 cm.
- Saugiausias ledas yra skaidraus melsvo atspalvio, vientisas.
- Nesaugiausias ledas yra esant temperatūrų svyravimui, šalia krantų, ten, kur įteka upeliai, arti krūmų, medžių, nendrių, sniego užpustytose vietose.
- Upėse ledas niekada nebūna saugus. Dėl srovės, dėl skirtingai susiformavusios upės vagos ir dugno susidaro nevientisos struktūros ledas. Jis susiformuoja iš atskirų sušalusio vandens ar sniego fragmentų ir yra netvirtas, su properšomis. Įlūžus, upės srovė su didžiule jėga tempia žmogų po ledu ir dažniausiai išsilaikyti ar išlipti nepavyksta.

## Eiti ledu labai pavojinga! Jei vis dėlto juo einate:

- Ieškokite praminto takelio, nes tai – jau išbandytas kelias.
- Turėkite lazda ir ja tikrinkite ledo stiprumą. Jeigu į ledą stuktelėjus lazda ant jo pasirodo vanduo, reikia nedelsiant grįžti į krantą.
- Einant ledu būtina turėti ledo smeigus, kurie padeda išsiropšti įlūžus ledui, pasirūpinti gelbėjimo liemene.
- Eiti reikia čiuožiant, neatitraukiant kojų nuo ledo. Jeigu esate su slidėmis, tai atsisekite slidžių

apkaustus, kad esant reikalui jas greitai nusimestumėt nuo kojų. Slidžių lazdas laikykite rankose, plaštakų neprakiškite per kilpas.

- Jeigu ledu eina grupė žmonių, atstumas tarp žmonių turi būti ne mažesnis kaip 5 metrai.

### **Patarimai, kaip elgtis įlūžus ledui:**

- Nepasiduokite panikai ir karštligiškai nesikabinkite už ledo krašto, nes jis lūžinės, o jūs prarasite jėgas.
- Bandykite „užplaukti ant ledo“ laikydamiesi ant vandens paviršiaus ir artėdami prie tvirtesnio ledo.
- Iš lėto ropškite ant ledo pirmiausia plačiai ištiestomis rankomis ir krūtine, po to kojomis viena po kitos. Nusiaukite sunkius ir slidžius batus, jei jie trukdo užlipti ant ledo. Drabužių nenusivilkite – jie apsaugo kūną nuo šalto vandens ir ledo.
- Užlipę ant ledo kuo plačiau paskirstykite savo kūno svorį. Šliaužkite į tą kranto pusę, iš kurios atėjote. Ant kojų stokitės tik išlipę ant kranto.

### **Patarimai pastebėjus įlūžusį ir skęstantį žmogų:**

- Pirmiausia įvertinkite situaciją ir nebėkite stačia galva traukti iš vandens įlūžusio žmogaus. Toje vietoje ledas yra plonesnis, todėl nerizikuokite savo gyvybe.
- Iš karto kvieskite gelbėjimo tarnybas tel. **112**, trumpai ir aiškiai nuskaitę įvykio vietą. Kol jūs bandysite padėti skęstančiajam, pagalba jau bus pakeliui.
- Sušukite skęstančiam žmogui, kad jį matote ir pagalba jau skuba, kad nusiramintų.
- Pasitelkite netoliese esančius žmones, pasiskirstykite pareigomis: kas bando padėti skęstančiajam, kas bėga pasitikti gelbėjimo tarnybų ir t. t. Garsiai įvardykite visų pareigas. Taip bus daugiau organizuotumo ir tvarkos.
- Toje vietoje, kur įlūžo žmogus, ledo sluoksnis yra plonas. Ledas gali įlūžti, jeigu jūs mėginsite skęstančiajam paduoti ranką ir jį ištraukti.
- Ledas išlaiko stovintį žmogų tik už 3–4 metrų nuo eketės krašto. Nesiartinkite prie pat įlūžusiojo. Neduokite skęstančiajam rankos, nes savo svoriu įlaušite ledą.
- Bandant padėti, link eketės reikėtų šliaužti ištiesus rankas į šalis. Ištieskite skęstančiajam šaką, slidę, slidžių lazda ar panašų tvirtą daiktą arba numeskite virvę su mazgu, tvirtai surištus šalikus, drabužius, į kuriuos jis galėtų įsitverti. Esant keliems gelbėtojams galima visiems atsigulti ant ledo, tvirtai suimti vienas kitą už kojų ir sudaryti gyvą grandinę iki eketės.
- Jeigu negalite pasiekti įlūžusio asmens, nerizikuokite savo gyvybe ir laukite gelbėtojų.

### **Pirmoji pagalba ištraukus nukentėjusį į krantą:**

- Patikrinkite kvėpavimą ir pulsą, pradėkite gaivinimą, jei reikia.
- Jei yra galimybė, nugabinkite nukentėjusį į šiltą patalpą.
- Nuvilkite šlapius drabužius ir pakeiskite juos sausais, apklokite nukentėjusį apklotais, antklode, drabužiais.
- Hipotermijos atveju dėkite šiltus kompresus ant nukentėjusiojo krūtinės, kaklo, galvos, kirkšnių. Jei yra galimybė – šildykite jį +20 °C vandens vonioje, o po 10–30 min. kelkite temperatūrą iki +37 °C.
- Sąmoningam nukentėjusiajam duokite gerti šiltų saldžių gėrimų.
- Netrinkite nukentėjusiojo odos, neduokite jam gerti alkoholio.

## 0–4 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ SKENDIMŲ PREVENCIJA

Vaikai įgimtą gebėjimą plūduriuoti vandenyje praranda po gimimo praėjus keliems mėnesiams.

Kūdikiams ir maži vaikai gali paskęsti ne tik maudydamiesi ežere, upėje ar jūroje. Jie gali paskęsti ir artimoje namų aplinkoje: vonioje, šulinyje, baseine, fontane, tvenkinyje, įvairiose vandens talpyklose.

Vaikas gali paskęsti net akimirksniu palikęs jį be priežiūros – vos per kelias sekundes.

### Siekiant apsaugoti mažametį nuo paskendimo namų aplinkoje, reikėtų:

#### 1. Užkirsti lengvą priėjimą prie vandens;

- aptverti atvirus vandens telkinius, tvenkinius, baseinus, griovius, kur kaupiasi vanduo;
- uždengti ir užrakinti šulinius;
- išpilti vandenį iš kibirų, vonių, cisternų, jei jis ten nereikalingas;
- **patarimas – neįrenginėti prie namų baseino ar tvenkinio, kol vaikui nesueis 5 metai!**

#### 2. Nepalikti nė akimirksniu besimaudančio vonioje vaiko vieno arba prižiūrimo kitų vaikų.

Laisvalaikį rinkitės prie saugaus vandens telkinio, įrengtuose paplūdimiuose, atkreipkite dėmesį, kad vandens telkinio krantai nebūtų slidūs ir statūs, arti nebūtų tilto ar lieptelio, nuo kurio galima būtų staiga įkristi į vandenį.

Akylai saugokite mažamečius vaikus prie vandens telkinio. Nepalikite jų prie vandens be priežiūros nė akimirksniu. Nepatikėkite jų priežiūros vyresniems nepilnamečiams jų broliams ar seserims.

Nepatariama lankytis paplūdimiuose, kuriuose yra labai daug žmonių, nes tada lengva pamesti vaiką iš akių ir kurį laiką prarasti galimybę jį stebėti.

Leiskite vaikams maudytis su gelbėjimosi liemenėmis, o vaikams iki 5 metų amžiaus užvilkite specialias liemenes, turinčias galvos atramas.

### Nepamirškite, kad pripučiami ratai, rankovės yra tik žaislai, o ne gelbėjimosi priemonė!

## 5–9 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ SKENDIMŲ PREVENCIJA

Dauguma šio amžiaus vaikų dar nemoka plaukti, neturi elgesio vandenyje įgūdžių, negali įvertinti savo veiksmų pasekmių. Specialistų nuomone, palankiausias amžius formuoti plaukimo ir nėrimo įgūdžius bei mokytis plaukimo judesių yra 7–9 metai.

Lietuvos Respublikos Vyriausybė 2008 m. spalio 22 d. priėmė nutarimą Nr. 1094 „Dėl Vaikų mokymo plaukti bendrojo lavinimo mokyklose programos patvirtinimo“. Šios programos tikslas – išmokyti kuo daugiau šalies mokinių plaukti ir saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens.

Šioje programoje dalyvauja pradinė klasių mokiniai. Užsiėmimai vyksta baseine. Su vaikais dirba kvalifikuoti treneriai, kurie išmoko 4 pagrindinių mokėjimą plaukti sudarančių elementų: kvėpavimo valdymo, plūduriavimo, judėjimo, erdvinio suvokimo (arba orientavimosi po vandeniu). Šie įgūdžiai yra įgyjami visam gyvenimui, todėl yra gera skendimų prevencijos priemonė. Vaikų tėvai turėtų aktyviai domėtis, kaip jų vaikų mokykloje vykdoma ši programa, ar nesuduriama su problemomis, esant galimybėms, padėti jas spręsti. Tėvai turėtų ne drausti, o visokeriopa skatinti vaiką dalyvauti šioje programoje, aprūpinti reikiamomis priemonėmis. Programa buvo numatyta 2010–2015 m. Šiuo metu ji yra pratęsta dar penkeriems metams.

Šio amžiaus vaikai yra labai judrūs, smalsūs, norintys išbandyti naujus dalykus, dažnai prie vandens telkinio susiranda draugų. Besimaudydami jie linkę išdykauti, taip sukeldami pavojų tiek sau, tiek kitiems ben-

draamžiams. Staiga įkrikęs į vandenį ar žaidžiant panardintas vaikas gali įkvėpti vandens, prarasti orientaciją.

### **Tėvai turėtų neleisti vaikams:**

- stumdytis vandenyje, nardinti vienas kito, kutenti ar traukti už kojų;
- plaukti toli nuo kranto ant pripučiamų ratų ir kitų žaislų;
- valgyti maudantis – čiulpti saldinius ar kramtyti kramtomąją gumą, nes tada vaikas negali taisyklingai kvėpuoti ir gali įkvėpti vandens;
- žaisti ir stovėti vienam vietoje, kur galima lengvai įkristi į vandenį – prieplaukos ar molo krašto, tilto, stataus kranto;
- šauktis pagalbos, jei ji nereikalinga.

Vaikus derėtų kuo anksčiau pradėti mokyti pagrindinių saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens taisyklių, priminti, kaip elgtis, ištikus pavojui. Mokyti galima pasitelkus įdomius jų amžiui būdus: skaitant ar spalvinant edukacinio pobūdžio knygeles, sprendžiant galvosūkius, kryžiažodžius. Galima surengti viktoriną (kokie pavojai tyko vandenyje? kokių spalvų yra paplūdimio vėliavos ir kokios jų reikšmės? kodėl negalima pamačius skęstantįjį iš karto šokti į vandenį jo gelbėti? ir t. t.).

Tokio amžiaus vaikai dar negali patys gelbėti skęstančiojo, nes neturi tam pakankamai jėgų ir gebėjimų. Todėl reikėtų išmokyti, kad pamatęs skęstantįjį vaikas nedelsdamas ieškotų suaugusiųjų pagalbos – bėgtų, šauktų, visai stengtųsi atkreipti dėmesį, praneštų gelbėjimo tarnyboms tel. 112. Šio amžiaus vaikai gali bijoti pranešti tėvams, kad nebūtų barami. Dėl to reikėtų jiems išaiškinti, kad nepranešus gali įvykti nepataisoma nelaimė ir kad vaikų sveikata ir gyvybė artimiesiems yra svarbiausia.

## **10–14 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ SKENDIMŲ PREVENCIJA**

Šio amžiaus vaikai yra jau įžengę į paauglystę. Jie nespėja prisitaikyti prie greitų savo kūno pokyčių.

Dažnai skiriasi bendraamžių tiek fizinis, tiek emocinis išsivystymas. Taip pat skiriasi ir jų plaukimo sugebėjimai. Vieni tokio amžiaus vaikai jau kelerius metus lanko plaukimo treniruotes, kur juos moko profesionalūs treneriai, kita dalis yra savarankiškai ar su tėvų pagalba išmokę plaukti, dažnai – netaisyklingai. Nemaža tokio amžiaus vaikų dalis dar nemoka plaukti arba plaukia labai silpnai.

Specialistų nuomone, gerai plaukiantis žmogus turėtų be sustojimo nuplaukti ne mažiau kaip 200 m, gebėtų plūduriuoti vandens paviršiuje ne mažiau nei 20 min., turėtų mokėti valdyti savo kvėpavimą ir orientuotis po vandeniu.

Daugelis paauglių, maudydamiesi su labiau patyrusiais ir geriau mokančiais plaukti bendraamžiais, norėdami pasirodyti, gali pervertinti savo gebėjimus ir patekti į pavojingas gyvybei situacijas. Dėl to tokio amžiaus vaikus ar jų grupes, priklausomai nuo skaičiaus, turi stebėti vienas ar keli suaugę žmonės, kurie mokėtų plaukti, būtų apsirūpinę gelbėjimo priemonėmis, mokėtų suteikti pirmąją pagalbą. Jokiais būdais negalima leisti tokio amžiaus vaikų, net ir labai gerai mokančių plaukti, maudytis vienu, nes jie dar negali savarankiškai įvertinti iškilusių pavojų, prognozuoti ir pakeisti bendraamžių poelgių, negali suteikti pagalbos įvykus nelaimėi arba gali patys patekti į pavojų, bandydami gelbėti kitą.

### **Kadangi tokio amžiaus vaikai labiausiai linkę nardyti ir šokinėti į vandenį, derėtų priminti pagrindines taisykles:**

- Šokti į vandenį galima tik tose vietose, kurias parinko ir patikrino suaugusieji.
- Būtina įvertinti savo staigius ūgio ir svorio pokyčius.
- Nešokti į vandenį, kuriame daug besimaudančiųjų. Galima sužeisti juos ar susižeisti patiems, galima



panardinti kitus arba gali būti sunku išnerti į paviršių per besimaudančius žmones.

- Nešokti į vandenį smarkiai įkaitus saulėje. Pirmiausia reikia apsišlakstyti vandeniu. Įkaitusį kūną stauga panardinus į vandenį, raumenis gali sutraukti mėšlungis.
- Šokdami į vandenį, saugokite galvą! Šokdami stačia galva į vandenį, ištieskite rankas į priekį, kitaip galite galva trenktis į dugną ir stipriai pažeisti stuburo slankstelius.

10–14 metų vaikai ir paaugliai jau turėtų būti supažindinti su saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens taisyklėmis, saugiu elgesiu ant ledo. Juos būtina mokyti pirmosios pagalbos įgūdžių. Tokio amžiaus vaikai, net gerai mokantys plaukti, įvykus nelaimei neturėtų patys rizikuoti ir pulti į vandenį gelbėti. Jei taip įvyko, kad jie prie vandens telkinio yra vieni, turėtų nedelsdami:

- Kviesti gelbėjimo tarnybas tel. **112**.
- Pasidalyti pareigomis: vieni bėga kviesti suaugusiųjų pagalbos, kiti parankinėmis priemonėmis (nuo kranto, tilto ar iš valtys mesdami pripučiamą ratą, tuščią plastikinę neskęstančią tarą, tiesdami lazda, irklą, mesdami virvę ar šaliką (jei tai žiema) bando padėti skęstančiajam išsigelbėti arba kuo ilgiau išsilaikyti vandens paviršiuje, kol atvyks pagalba.
- Raminti skęstantįjį, pranešti, kad pagalba jau pakeliui.
- Pavykus ištraukti skęstantįjį iš vandens, šio amžiaus vaikai jau gali pradėti teikti pirmąją pagalbą, kol atskubės suaugusieji ar atvyks gelbėjimo tarnybos.

## 15–17 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ SKENDIMŲ PREVENCIJA

Šio amžiaus paaugliai ir jaunuoliai dažnai yra gana savarankiški ir linkę maudytis be suaugusiųjų priežiūros. Todėl juos būtina supažindinti su visomis anksčiau minėtomis saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens, valtyje, ant ledo taisyklėmis. Taip pat reikia supažindinti su ežere, upėje ir jūroje tykančiais pavojais ir būdais, kaip nepasimesti ir imtis teisingų veiksmų, patekus į vieną ar kitą pavojingą situaciją. Tokio amžiaus vaikai jau turi patys mokėti įvertinti krantą, gylį, galimybę šokinėti į vandenį.

### Įvertinę tokio amžiaus paauglių mėgstamus užsiėmimus, tėvai turėtų perspėti:

- Prieš neriant, gerai apžiūrėti krantą ir dugną, išsiaiškinti gylį, dugno ypatybes: ar nėra šakų, nuskendusiu objektų, kibių vandens augalų ir kt. Šokti į vandenį galima vietose, kuriose gylis yra bent 3 metrai, tačiau negalima šokti nuo labai aukštų vietų: iš medžio, nuo tilto ir pan.
- Nenardyti iš valčių, nes galima apversti jas.
- Nenardyti iš vandens dviračių, nes išskylant galima pataikyti tiesiai po besisukančiu sraigtu, būti sužalotam, prarasti sąmonę ir nuskęsti.
- Neplaukti toli. Pajutus bent menkiausius nuovargio požymius, reikia nedelsiant plaukti į krantą.
- Neplaukti paskui valtį, laivus. Nė nesiartinti prie jų.
- Neplaukioti ten, kur atliekami šuoliai į vandenį.
- Nevartoti alkoholio ir kitų psichotropinių medžiagų.

15–17 metų paaugliams, net gerai mokantiems plaukti, įvykus nelaimei taip pat nerekomenduojama patiems rizikuoti ir pulti į vandenį gelbėti skęstančiojo. Tačiau įvertinę situaciją, jei skęstantysis yra daug mažesnis, o likusieji krante yra įgudę plaukikai, žinantys pagrindinius gelbėjimo principus, stiprūs fiziškai, jie gali keliese lipti į vandenį gelbėti skęstančiojo, bet tik pasitelkę pagalbines priemones: plūdurus, pripučiamus čiužinius, ir tik iškvietę pagalbą tel. **112** ir pasirūpinę, kad kas nors bėgtų kviestis daugiau žmonių į pagalbą.

Pavykus ištraukti skęstantįjį iš vandens, reikia nedelsiant pradėti teikti pirmąją pagalbą, kol atskubės suaugusieji ar atvyks gelbėjimo tarnybos.

## PASKAITOS „VANDENY BŪK ATSARGUS – TU NE ŽUVIS, O TIK ŽMOGUS“

2017 m. Lietuvos vaikų ir jaunimo centras, Vilniaus apskrities priešgaisrinė gelbėjimo valdyba, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, Civilinės saugos departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos, Vilniaus ugniagesiai bei Vilniaus visuomenės sveikatos biuras suvienijo jėgas ir parengė prevencines paskaitas vaikams „Vandeny būk atsargus – tu ne žuvis, o tik žmogus!“ Sukurtos paskaitos skirtingoms amžiaus grupėms. Viena jų skirta 1–5, kita – 6–12 klasių mokiniams. Paskaitose pateikta:

- trumpa Lietuvos ir pasaulio skendimų statistikos apžvalga ir kiti faktai, kuriuos reikėtų žinoti šia tema;
- taisyklės, kurių privalu laikytis vandenyje ir prie vandens;
- galimi pavojai tiek vandenyje, tiek žiemą ant ledo;
- patarimai, kaip elgtis atsidūrus pavojingoje situacijoje;
- pagalbos teikimo žmogui, atsidūrusiam pavojuje, pagrindiniai principai.

Šias paskaitas mokyklose skaito visuomenės sveikatos biurų specialistai.

## APSINUODIJIMAI

**Nuodas** – tai medžiaga, kuri, patekusi į organizmą nedidelėmis dozėmis, sukelia sveikatos sutrikdymą ar mirtį, veikdama cheminiu ir fizikiniu keliu.

**Apsinuodijimas** suprantamas kaip organizmo reakcija (sveikatos sutrikdymas ar mirtis) į nuodingas ar stiprų poveikį turinčias medžiagas, patekusias iš aplinkos.

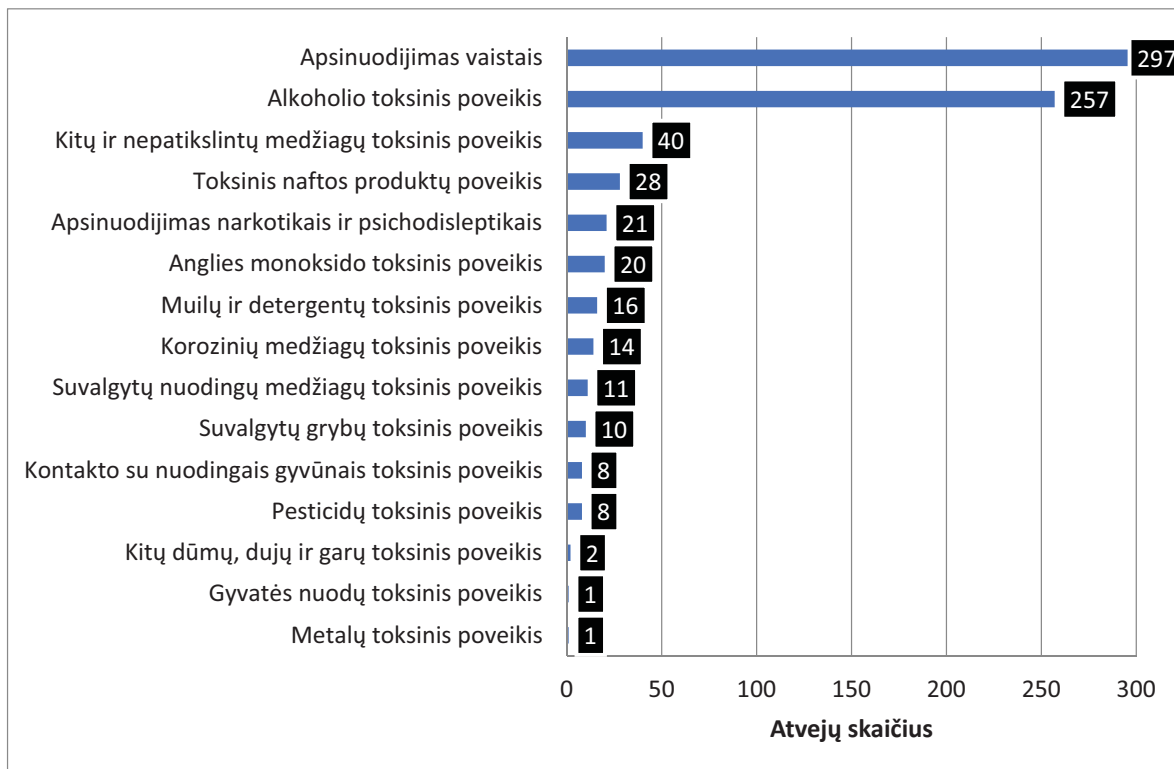
### Nuodų klasifikacija:

- vietiskai veikiančios arba korozinės medžiagos (rūgštys, šarmai ir kt., stipriai veikiančios patekimo vietoje);
- destruktiniai nuodai, sukeliančios žymius išorinius vidaus organų pakitimus (metalai, metaloidai ir jų organiniai junginiai);
- kraujo nuodai, sukeliančios pirmiausia kraujo biocheminius pakitimus (kai kurių gyvačių bei vorų nuodai, toksinės grybų medžiagos, smalkės);
- nervų sistemos funkcijas veikiančios funkciniai nuodai (alkoholiai, migdomieji, graužikų nuodai);
- pesticidai, kurie gali būti tiek biologinės kilmės, tiek sintetinės cheminės medžiagos; daugelis pesticidų yra toksiški ir pavojingi žmonėms;
- apsinuodijimas maistu.

### Nuodų veikimo sąlygos priklauso:

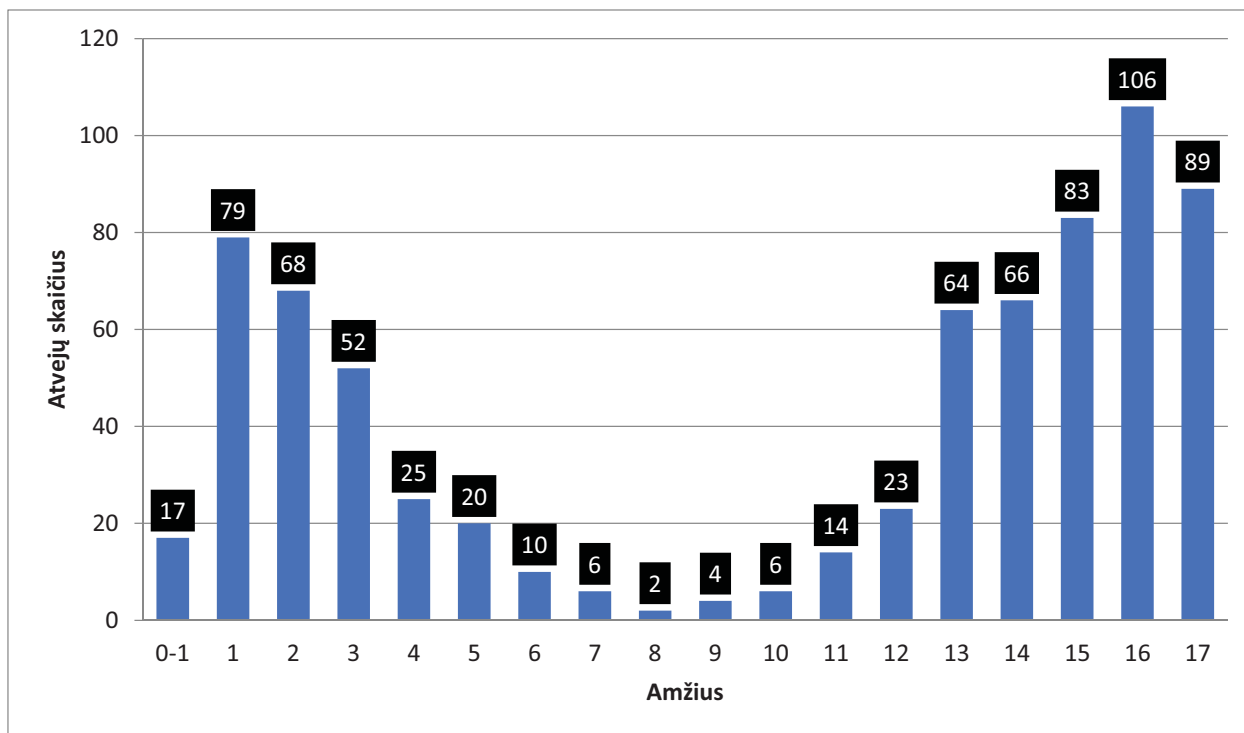
- nuo paties nuodo savybių;
- nuo organizmo savybių;
- nuo nuodo patekimo būdų;
- nuo išorinės aplinkos sąlygų.

Apsinuodijimų informacijos biuro duomenimis, 2017 m. stacionariai gydyti 759 apsinuodiję 0–17 metų amžiaus vaikai. Vaikai dažnai apsinuodija dėl nesaugios aplinkos ar nežinojimo apie pavojingų medžiagų sukiamą pavojų. Apsinuodyti galima labai įvairiomis medžiagomis (9 pav.).



9 pav. Vaikų apsinuodijimų struktūra pagal medžiagas 2017 m.

Dažniausiai apsinuodija vaikai iki 1 metų ir 1–3 metų vaikai. Vyresniame amžiuje apsinuodijimų tolygiai mažėja, kol nuo 10–11 metų vėl pradeda augti (10 pav.)



10 pav. Vaikų apsinuodijimai pagal amžių 2017 m.

2017 m. dėl apsinuodijimo stacionare buvo gydyta 216 vaikų iki 3 metų. Tokio amžiaus vaikų apsinuodijimai yra atsitiktiniai dėl nesaugios aplinkos. Mažamečiai labai smalsūs: pasaulį bando pažinti ragaudami viską, ką randa savo kelyje. Jie nuolat ką nors ima, liečia, uosto ar kiša į burną. Jiems atrodo, kad visos tabletės yra saldainiai, o visi skysčiai – gėrimai. Nuodai vaikų organizme įsisavinami daug greičiau negu suaugusiųjų, todėl požymiai gali pasireikšti gana staigiai. Dauguma buityje vartojamų produktų yra pavojingi jiems patekus ant odos, į akis, įkvėpus garų ar prarijus. Mažamečiai vaikai dažniausiai apsinuodija medikamentais, buityje naudojamomis cheminėmis toksinėmis medžiagomis, rečiau – smalkėmis, grybais, kambarinių augalų dalimis. Maži vaikai dažnai išgeria tų medikamentų, kuriuos naudoja kiti šeimos nariai arba jiems duoda patys suaugusieji, nepasitarę su gydytoju. Vaikai sunkiai apsinuodija raminamaisiais ir migdomaisiais bei kraujospūdį mažinančiais preparatais. Dažniausiai mažamečiai apsinuodija viena medžiaga.

Vaikui augant ir darantis vis sąmoningesniu, mažėja ir atsitiktinių apsinuodijimų skaičius. Nuo 11 metų apsinuodijimų skaičius vėl pradeda didėti, o nuo 13 metų amžiaus šokteli gana smarkiai. Vyresnių vaikų amžiaus grupėje išryškėja jau kitos apsinuodijimo priežastys: piktnaudžiavimas alkoholiu, psichotropinėmis medžiagomis, medikamentais, tyčiniai apsinuodijimai. Dažniau apsinuodijama medžiagų mišiniais. Dažnai apsinuodijama laisvalaikio leidimo vietose. Merginos labiau linkusios svaigintis medikamentais, o vaikinai – alkoholiu. Viena to priežasčių – mažas užimtumas, netinkamas laisvalaikio organizavimas. Veiklos stoka skatina vaikus bandyti, o vėliau vis aktyviau naudoti alkoholinius gėrimus, narkotines medžiagas, rūkyti.

## PAGRINDINĖS APSINUODIJIMŲ MEDŽIAGOS. JŲ KELIAMAS PAVOJUS. APSINUODIJIMŲ PREVENCIJA

Nuodingų medžiagų keliamas pavojus gali būti dvejopas. Pirmiausia jos gali sukelti ūmią reakciją, įkvėpus, paragavus ar susilietus su oda – alergiją, ūmų apsinuodijimą ar nudegimą. Antrasis pavojus – ilgalaikis galimas neigiamas poveikis, kai pavojinga medžiaga mažais kiekiais vartojama ilgą laiką. Ji linkusi kauptis organizme ir ilginiui gali prisidėti prie vėžinių ligų atsiradimo, hormoninės sistemos pažeidimo, imuninės sistemos sutrikimų ir pan. Tokios medžiagos aptinkamos žmogaus kraujyje, plaukuose, šlapime riebaliniame audinyje tik atliekant specialius tyrimus.

## APSINUODIJIMAS VAISTAIS

Apsinuodijimas medikamentais yra dažniausia apsinuodijimų rūšis visose vaikų amžiaus grupėse. Maži vaikai dažniausiai atsitiktinai išgeria tų medikamentų, kuriuos naudoja suaugusieji. Vaikams kai kurie preparatai gali būti mirtinai nuodingi išgėrus ar net apčiulpus vos vieną tabletę. Paaugliai ir jaunuoliai vaistais dažniau apsinuodija tikslingai, tačiau pasitaiko ir netyčinių apsinuodijimų supainiojus vaistus ar išgėrus netinkamą jų dozę.

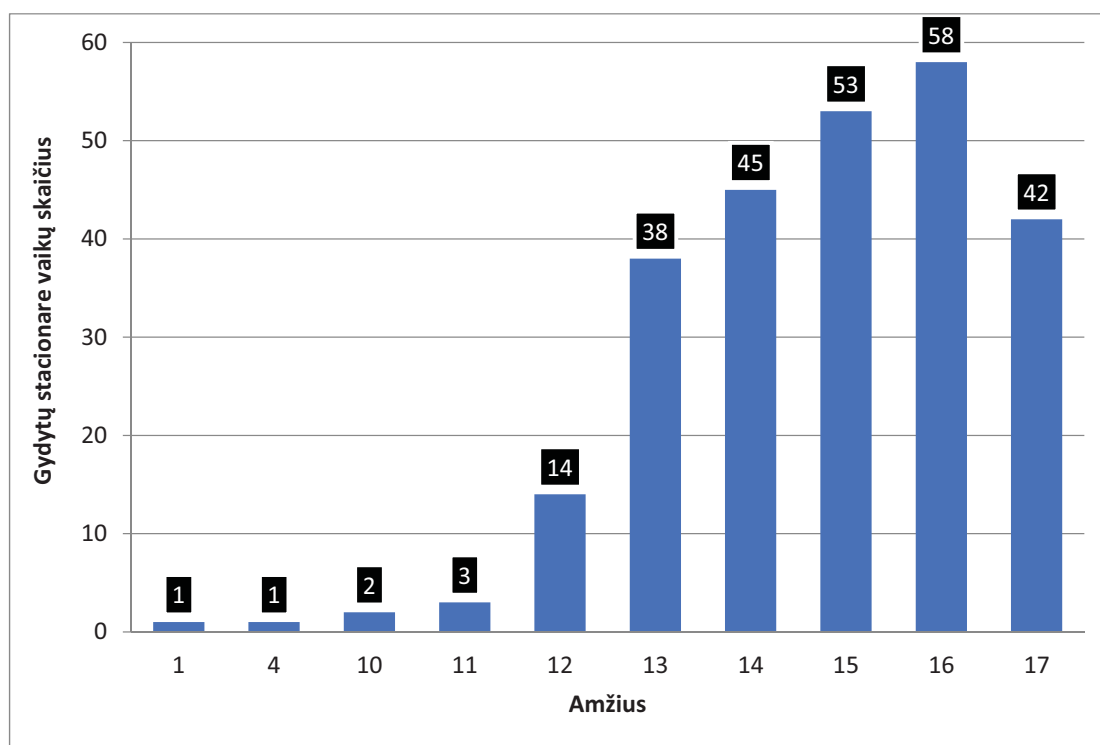
- Siekiant išvengti apsinuodijimų medikamentais, reikėtų laikytis šių patarimų:
- Vaistus laikykite atskirai nuo kitų buityje vartojamų preparatų, vaikams nepasiekiamoje vietoje, užrakintus. Geriausia tam turėti specialią vaistinėlą.
- Venkite vaistų vartojimo mažamečių vaikų akivaizdoje, nevadinkite jų saldainiais. Vaikai, nematant suaugusiųsiems, gali norėti jų paragauti.
- Neduokite vaikui suaugusiųsiems skirtų vaistų.
- Neleiskite vaikams vaistų vartoti savarankiškai.
- Nevartokite vaistų tamsoje. Galite netyčia vaikui paduoti ne tuos vaistus arba per didelę jų dozę.
- Rinkitės vaistus vaikams saugioje pakuotėje. Nors pakuotė yra saugi vaikams, jis vis tiek gali ją atida-

ryti, tačiau pakuotės atidarymo laikas pailgėja, o kartu pailgėja ir laikas, per kurį galite pastebėti vaiko veiksmus.

- Venkite didelių vaistų pakuočių. Taip iškyta didesnė grėsmė suvartoti iš karto didelį kiekį medikamentų.
- Neišmeskite vaistų informacinių lapelių.
- Nekaupkite namuose didelio medikamentų kiekio, nelaikykite namuose senų vaistų.
- Vitaminai ir maisto papildai taip pat gali būti pavojingi suvartojus didelį kiekį, ilgesnį laiką vartojant per dideles dozes ar perdozavus vitaminų su geležimi.

## APSINUODIJIMAS ALKOHOLIU

Alkoholiu apsinuodija vis jaunesni asmenys. Beveik 70 proc. apsinuodijusių alkoholiu žmonių sudaro 11–17 metų paaugliai (11 pav.), kurie svaiginasi laisvalaikiu, įvairių renginių metu, prekybos ir laisvalaikio centruose. Vaikai dažniausiai apsinuodija alumi, sidru, vynu, vis dažniau vaikai apsinuodija degtine.



11 pav. Stacionare gydytų alkoholiu apsinuodijusių vaikų skaičius pagal amžių 2017 m.

1–4 metų vaikai alkoholiu apsinuodija netyčia, 10–17 m. amžiaus nepilnamečiai pradeda piktnaudžiauti alkoholiu.

Alkoholis vaikams ypač pavojingas daugiausia dėl jauname organizme nepakankamai išlavėjusios sistemos, kuri nukenksmina nuodingąsias medžiagas, ir palyginti didelio vandens kiekio. Maži vaikai labai sunkiai apsinuodyti gali menkiausia alkoholio doze. Kelių mėnesių kūdikiui net spirito kompresas gali būti pavojingas gyvybei.

Paauglius alkoholis veikia panašiai kaip suaugusiuosius. Tačiau alkoholio poveikis jaunam organizmui skiriasi nuo poveikio subrendusiam žmogui. Iš pradžių organizmas alkoholį gerai priima – jaunuolis jau-

čia fizinį ir moralinį pasitenkinimą, todėl dozę didina. Vaikas dar neturi tokių didelių socialinių stabdžių, kurie veikia suaugusiuosius, pavyzdžiui, baimė prarasti darbą, šeimą. Paprastai jie turi ir mažiau išvystytą atsakomybės jausmą. Jauname amžiuje greičiau vystosi ir pripratimas prie alkoholio. Labai didelis alkoholio kiekis kraujyje jau veikia kaip narkotikas ir yra pavojingas. Be tokių fiziologinių pasekmių kaip virškinimo sistemos sutrikimai, alkoholis slopina centrinės nervų sistemos, ypač smegenų, aktyvumą. Ilgas arba per didelis alkoholio vartojimas gali stipriai sutrikdyti įvairias organizmo funkcijas, tarp jų ir psichines, o žmogus gali prarasti sąmonę. Kiti pavojai, kurie gresia nesąmoningam alkoholiu apsinuodijusiam žmogui:

- gali įkvėpti vėmalų masės į kvėpavimo takus ir uždusti;
- gali sušalti, nes dėl alkoholio poveikio išsiplečia kraujagyslės ir žmogus greičiau netenka šilumos;
- neblaivumas gali nulemti įvairias traumas nukritus, skendimą;
- neblaivumo simptomai gali slėpti kitas pavojingas būkles: smegenų sutrenkimą, vidaus organų pažeidimą, į kuriuos gali būti netinkamai ar per vėlai sureaguota.

### Apsinuodijimo alkoholiu prevencija

- Rodykite vaikams gerą pavyzdį. Propaguokite sveiką gyvenimo būdą ir patys stenkitės gyventi sveikai. Niekada nesėskite už vairo, jei esate išgėrę.
- Neduokite mažamečiams ragauti netgi silpnų alkoholinių gėrimų. Nepirkite vaikiško nealkoholinio šampano. Vaikai neturi susidaryti nuomonės, kad alkoholis yra būtinas kiekvienos šventės atributas.
- Aiškinkite vaikams alkoholio žalą, ypač mažiems. Niekada nemoralizuokite, nebauskite vaiko už tai, kad atėjo su jumis pasikalbėti apie alkoholio vartojimą. Išklauskite, diskutuokite ir patarkite.
- Nereikia bijoti vaiko kontroliuoti. Reikia stebėti vaiko elgesį, domėtis, kaip jam sekasi mokytis, su kuo jis leidžia laisvalaikį, bendrauja virtualioje erdvėje, ar bendraamžiai neverčia jo vartoti svaigalų.
- Pasirūpinkite, kad vaikas būtų užsiėmęs jam patinkančia veikla – sudarykite galimybes jam lankyti norimą būrelį, laikyti namuose mylimą gyvūną ir t. t.

### Kaip atpažinti, kad vaikas yra apsinuodijęs alkoholiu?

Reikėtų atkreipti dėmesį, kokios būklės vaikai grįžta iš kiemo, iš pasibuvimo su draugais, iš gimtadienių. Kartais šeimos nariai ne iš karto suvokia, jog vaikas galėjo apsinuodyti, tik pastebi jo mieguistumą. Klausiami jie gali slėpti, ką vartojo. Tačiau kiti apsinuodijimo požymiai ryškesni:

- alkoholio kvapas (kartais nebūna ar būna labai silpnas);
- tuščia alkoholinių gėrimų tara;
- sutrikusi sąmonė: pažadintas žmogus gali trumpai atsakyti, tačiau vėl tuoj pat giliai įminga;
- paraudusi, drėgna veido oda;
- sutrikęs kvėpavimas;
- sutrikęs regėjimas;
- nerišli kalba ir kt.

Apsinuodijimo laipsnis priklauso nuo etanolio koncentracijos kraujyje.

**Lengvo laipsnio apsinuodijimui būdinga:** euforija, savikontrolės ir savikritikos stoka, pakitusi kalba, eisena, padažnėjęs pulsas ir kvėpavimas, rausva oda.

**Vidutinio sunkumo apsinuodijimui būdinga:** silpnumas, galvos svaigimas, dvejinimasis akyse, pykinimas, vėmimas, susijaudinimas ar mieguistumas, neaiški kalba, sutrikusi orientacija, svyruojanti eisena.

**Sunkaus laipsnio apsinuodijimo metu pasireiškia koma.** Gilios komos atveju gali sutrikti kvėpavi-

mas, užkristi liežuvis, skrandžio turinys patekti į plaučius. Padidėja širdies susitraukimų dažnis, sutrinka ritmas, krenta arterinis kraujo spaudimas.

## APSINUODIJIMAS NARKOTINĖMIS MEDŽIAGOMIS

Pastaruju metu vis dažniau narkotikus pradeda vartoti 12–15 metų paaugliai. Šis laikotarpis ypatin- gas tuo, kad sparčiai vyksta paauglių brendimas, organizmą veikia hormoninės audros, keičiasi paauglių charakteris. Šio amžiaus paaugliai linkę neklausyti, konfliktuoti su tėvais ir mokytojais, daug ką daryti priešingai, kopijuoti savo „dievukus“ ir atsiduoti šiek tiek vyresnių draugų įtakai.

Narkotinės medžiagos gali sukelti ne tik malonius pojūčius, bet ir apsinuodijimą, panikos priepuolius, sąmonės netekimą ar kitus gyvybei pavojingus simptomus.

Paauglių tėvai turėtų susitaikyti, kad mažiau tiesiogiai dalyvaus vaiko gyvenime. Paauglys dažniau laiką leis tarp bendraamžių, dažnai be suaugusiųjų priežiūros. Todėl tėvai turėtų patys žinoti ir perspėti vaikus apie narkotikų vartojimo grėsmes, mokyti vaikus atpažinti apsinuodijimo narkotikais simptomus, kaip nepasimesti ir suteikti apsinuodijusiam reikiamą pagalbą.

### Apsinuodijimo narkotinėmis medžiagomis prevencija

- Jei neturite įrodymų, kad vaikas vartoja narkotines medžiagas, svarbu iš anksto jo neapkalinti.
- Jei jaunuolį slegia rūpesčiai, ramiai ir supratingai aptarkite jų priežastis.
- Išklauskite ir diskutuokite nepertraukdami vienas kito.
- Jei sužinojote, kad vaikas pavartojo narkotikų, pirmiausia išsiaiškinkite, ar tai pirmasis bandymas, ar narkotikai vartojami reguliariai.

Kokių priemonių imtis, jums gali patarti specialistai.

### Kaip kalbėti su vaikais apie narkotikus?

- Informacija apie narkotikus turi būti pateikiama tinkamu laiku ir suprantama vaikui.
- Vaikai turi gauti pakankamai žinių apie narkotikų neigiamą poveikį psichinei, socialinei ir ekonominei žmogaus gerovei.
- Supažindinkite vaikus su informacija apie pirmines ir vėlyvasias narkotikų vartojimo pasekmes.
- Nereikia vaikų perdėtai gąsdinti, iškreipti faktus ir sutirštinti spalvas. Nemeluokite! Neužmirškite, kad paaugliai gana gerai informuoti apie narkotikus.

### Kaip elgtis tėvams ir ką kalbėti, kad vaikas nepradėtų vartoti psichiką veikiančių medžiagų:

- Daugiau bendraukite su vaiku, domėkitės ne tik jo mokslais, bet ir pomėgiais, interesais, draugais, svajonėmis.
- Gerbkite vaiko jausmus, išklauskite, ką jis sako.
- Nekritikuokite be reikalo. Kritikuokite vaiko poelgį, netinkamą elgesį, bet ne jį patį.
- Mokykite socialinių įgūdžių. Gebėjimas spręsti konfliktus, priimti sprendimus, mokėjimas pasakyti „Ne“ padės vaikui išvengti daugelio problemų.
- Ugdykite vertybes. Vaikas turi išsąmoninti, kokios yra jo šeimos vertybės ir elgesio lūkesčiai.
- Domėkitės, kur ir su kuo vaikas leidžia laiką, stenkitės susipažinti su jo draugais ir jų tėvais. Tačiau neperlenkite lazdos.
- Rūpinkitės vaiko laisvalaikio. Laikas po pamokų, ypač jei vaikas neturi kuo užsiimti, yra itin „pa-

lankus“ griebtis žalingų įpročių. Todėl rūpinkitės, kad laisvą laiką vaikas skirtų naudingai, malonumą teikiančiai veiklai, pavyzdžiui, sportui, muzikai, dailei. Būtinai raskite progų ir patys pabūti su vaiku – tam puikiai tinka bendros šeimos išvykos, savaitgalio pietūs ir pan.

## APSINUODIJIMAS NIKOTINU

Nemažai vaikų gana ankstyvame amžiuje pabando rūkyti. Rūkymo priežastys gali būti įvairios: smalsumas, bandymas neišsiskirti iš bendraamžių minios, neišmanymas, nežinojimas, kad tai yra kenksminga, prieštaravimas tėvams.

Cigaretėse esantis nikotinas yra vienas iš stipriausių neurotropinių nuodų. Apsinuodyti nikotinu gresia ne tik rūkantiems vaikams, paaugliams ir jaunuoliams, bet ir mažamečiams vaikams, kurie netyčia radę namuose cigarečių ar nuorūkų pabando jų paragauti.

Paskutiniu metu tarp paauglių ir jaunuolių sparčiai populiarėja elektroninės cigaretės. Ir nors elektroninių cigarečių užpilduose yra gerokai mažesnis toksinių medžiagų kiekis nei tradicinėse cigaretėse, tačiau intensyviau vartojant elektronines cigaretes su nikotinu į kraują patenka tiek pat nikotino, kiek rūkant tradicines cigaretes. Nikotino kiekis elektroninėse cigaretėse labai skirtingas – nuo 0 iki 48 mg/ml, šie skirtumai neretai tampa nikotino perdozavimo priežastimi, kuris gali būti net mirtinas.

Tyrimų duomenimis, elektroninių cigarečių užpilduose ir aerozolyje aptinkama toksinių ir kancerogeninių medžiagų: tabako specifinių nitrozaminų, sunkiųjų metalų, policiklinių aromatinių angliavandenilių ir propileno glikolio.

Elektroninių cigarečių rūkymas daro toksišią poveikį žmogaus jungiamojo audinio bei embrioninėms kamieninėms ląstelėms, mažina jų gyvybingumą arba sukelia mirtį. Elektroninės cigaretės sutrikdo ląstelių aprūpinimą deguonimi ir gali paskatinti uždegiminiuosius procesus. Elektroninių cigarečių vartotojų seilėse, kraujyje bei šlapime aptinkama toksinių ir (ar) kancerogeninių metabolitų.

Be apsinuodijimų, pasitaiko atvejų, kai rūkoma elektroninė cigaretė sprogs, sužalodama ir nudeginama veidą, rankas, krūtinę.

### Pirmieji ūmaus apsinuodijimo nikotinu požymiai yra:

- galvos svaigimas;
- pykinimas;
- vėmimas;
- galūnių šaltis;
- padidėjęs prakaitavimas;
- odos bėrimas;
- paviršutiniškas, nereguliarus kvėpavimas;
- traukuliai;
- drebulys;
- viduriavimas.

### Kaip kalbėti su vaiku apie rūkymą?

- Venkite moralizuoti, bauginti ir grasinti.
- Paklauskite vaiko, ką jis mano apie blogus įpročius.
- Aptarkite su vaiku rūkymo esmę, žalą ir padarinius.
- Padėkite vaikui, patardami, kaip elgtis, susidūrus su bendraamžių psichologiniu spaudimu. Vietoj tiesaus „ne“ patarkite jam atsakyti, pavyzdžiui: „mano drabužiai smirdės“, „negražiai atrodoysiu“ ar



„dantys pagels“. Patarkite pasišalinti iš bendraamžių, negerbiančių jo nuomonės, grupės.

- Nuo mažens aiškinkite vaikams, kad namuose nerūkoma, nes „namai tuomet nekvepia“, „galime sukelti gaisrą ir sudeginti namus“, „tai kenkia visų sveikatai“. Atkreipkite vaikų dėmesį į tai, kad rūkantys žmonės turi blogą kvapą, prastai atrodo ir blogai jaučiasi.
- Paaugliams reikia racionalių argumentų ir faktų. Nemoralizuokite, daugiau dėmesio skirkite diskusijai ne apie sveikatą, o apie socialinius rūkymo padarinius, dūmais paleidžiamus pinigus, kuriuos jie galėtų kur kas naudingiau išleisti, apie jų įvaizdį, patrauklumą ir kt.
- Savo elgesiu rodykite vaikams pavyzdį. O jei visgi rūkote, būkite sąžiningi ir atviri, pripažinkite, kad elgiatės blogai ir kad bandote šio įpročio atsikratyti. Jokiu būdu neteisinkite savo įpročio, tuo skatindami vaikams jį perimti.
- Pasirūpinkite vaikų užimtumu ir nukreipkite jų dėmesį į sportą, meną, kitą juos dominančią veiklą. Sudarykite sąlygas ja užsiimti.

## BUITINĖS CHEMIJOS PAVOJUS

Šiuo metu buitinė chemija namuose naudojama labai gausiai. Apsinuodijus chemikalais, sveikatai gali kilti rimtas pavojus. Apsinuodyti galima medžiagai patekus ant odos ir į akis, įkvėpus nuodingų garų. Galima išskirti tokias grėsmingiausias buitinės chemijos priemones: unitazo ir orkaitės valiklius, indaplovės bei skalbimo kapsules, kuriose būna šarminių medžiagų. Vaikams ypač pavojingi buteliai su purkštukais, nes vaikai gali prisipurkšti nuodingos medžiagos ant veido, į akis. Pavojingiausias yra tokios medžiagos, kurios turi vadinamąjį korozinį poveikį. Prarijus šių medžiagų, gali kilti virškinamojo trakto cheminis nudegimas, kurį lydi sudėtingos komplikacijos. Skalbimo skysčiai būna sufasuoti į kapsules, kurios pavojingos tuo, kad jose didelė cheminių medžiagų koncentracija. Kapsulė yra tirpi, įsidėjus į burną ji sudrėksta nuo seilių ir greitai prakiūra. Išsigandęs vaikas gali dalį kapsulės turinio nuryti. Koncentruotos medžiagos pasižymi koroziniu poveikiu, todėl gali ne tik parausti burnos gleivinę, bet ir prasidėti seilėtekis, graužti gerklę. Prarijus didesnę šių medžiagų kiekį, patiriamas stiprus cheminis nudegimas.

Pavojus apsinuodyti kyla ir sumaišius kelis skirtingus valiklius. Tuomet gali įvykti cheminė reakcija ir išsiskirti nuodingos medžiagos, pavyzdžiui, chloro garai.

## NAFTOS PRODUKTŲ PAVOJUS

Labai pavojingi naftos perdirbimo produktai (benzinas, žibalas, mazutas), antifrizas (etilenglikolis).

Sveikatos būklės sunkumas ir pirmosios pagalbos priemonių pobūdis visų pirma priklauso nuo prasiškerbimo ir sugertos toksiškos medžiagos kiekio.

Įkvėpus mažą kiekį benzino garų, gali atsirasti ašarojimas, kosulys, pykinimas, vėmimas. Kurį laiką gali svaigti ar skaudėti galvą, kilti juokas be priežasties, ašarojimas, jaudulys, haliucinacijos. Paprastai išnešus nukentėjusį į gryną orą, šie simptomai greitai išnyksta.

### **Kai apsinuodijama didelės koncentracijos benzino garais:**

- atsiranda traukuliai;
- staiga pasikeičia emocijos;
- netenkama sąmonės;
- iškyla pavojus gyvybei.

### Atsitiktinai prarijus benzino, žibalo, atsiranda:

- pykinimas;
- vėmimas;
- kosulys;
- deginimas gerklėje ir už krūtinkaulio.

Benzino lašeliams patekus į kvėpavimo takus, atsiranda skausmas šone, dusulys, kosulys, netenkama sąmonės.

Ant odos patekęs benzinas taip pat kelia pavojų, nes yra lengvai absorbuojamas.

Apsinuodijus antifrizu, galimas sąmonės praradimas, gali būti pažeisti inkstai.

## NUODINGOS SODININKYSTĖS IR DARŽININKYSTĖS PRIEMONĖS

Žmonės, turintys ūkį kaime, žemės sklypą prie namų ar auginantys kambarinius augalus, neretai naudoja įvairias chemines priemones. Dažniausiai tai būna gėlių trąšos, priemonės nuo vabzdžių, graužikų nuodai. Šios priemonės gali būti labai pavojingos. Naudoti jas reikėtų atsargiai ir atsakingai:

- Prieš naudojant chemines priemones derėtų pasidomėti, ar nėra natūralių nepavojingų priemonių tam pačiam tikslui pasiekti.
- Jei tai yra sezoniškai naudojamas preparatas, jo derėtų įsigyti vienam kartui, kad neliktų atsargų.
- Ruošiant naudojimui sodininkystės ir daržininkystės chemines medžiagas, būtina griežtai laikytis instrukcijų, iš patalpų išvesti vaikus, vėliau patalpas gerai išvėdinti.
- Reikėtų akylai stebėti, kad vaikai nepakliūtų į tas sodo ar daržo teritorijas, kur buvo naudota nuodinga cheminė medžiaga, kol išliks pavojus apsinuodyti.
- Nuodijant graužikus, nuodai turėtų būti išdėliojami tose vietose, kur jų negali pasiekti mažamečiai vaikai.

## ASMENS HIGIENOS PRIEMONIŲ KELIAMI PAVOJAI

Asmens higienos priemonės yra vienos gausiausiai namuose laikomų priemonių. Kosmetikos produktai, muilai, šampūnai dažniausiai yra mažai kenksmingi. Pavojus gali kilti prarijus didesnę kiekį, pavyzdžiui, dantų pastos, išgėrus putojančių produktų. Pavojų kelia vėmimas su putomis. Putomis galima užspringti ar pažeisti kvėpavimo takus. Kai kurie produktai, pavyzdžiui: plaukų dažai, nagų lako valiklis, gali sukelti rimtesnį pavojų sveikatai – apsinuodijimą, cheminį nudegimą.

### Atsitiktinio apsinuodijimo chemikalais, asmens higienos priemonėmis, alkoholiu, nikotinu prevencija

Visas butyje naudojamas chemines medžiagas laikykite atskirai nuo maisto produktų, pavojingus chemikalus (ploviklius, skalbiklius, valiklius, pesticidus ir t. t.) – rakinamose spintelėse ar kitose vaikams nepasiekiamose vietose.

Net trumpam nepalikite be priežiūros preparatų, kuriuos naudojate, nes dauguma nelaimingų atsitikimų įvyksta tada, kai suaugusieji trumpam išeina iš patalpos, palikę pasiekiamus chemikalus. Net ir naudojimo metu preparatus laikykite uždarytus.

Visus butyje naudojamus pavojingus produktus po naudojimo iš karto padėkite vaikams nepasiekiamoje vietoje. Skystų cheminių medžiagų ar vaistų pakuotes po naudojimo kruopščiai nuvalykite, tuščias

pakuotes prieš išmesdami išplaukite.

Pirkdami priemones atkreipkite dėmesį, ar dangteliai yra apsaugoti nuo vaikų, juos sunkiau atidaryti. Įsidėmėkite, kad tai yra tik papildoma, bet ne absoliuti apsauga – bet kokią pakuotę vaikui gali pavykti atidaryti. Perskaitykite ant pakuočių pateiktus perspėjimus.

Visas medžiagas laikykite originaliose pakuotėse. Nelaikykite pavojingų medžiagų likučių netinkamuose induose (pavyzdžiui, gėrimų buteliuose, maisto produktų pakuotėse ir pan.). Nenuplėškite etikečių, neišmeskite vartojimo instrukcijų.

Niekada nemaišykite skirtingų chemikalų – įvykus cheminei reakcijai, į aplinką gali patekti nuodingų garų.

Jei virdulio apnašoms šalinti naudojate korozines medžiagas, po to būtinai kelis kartus užvirinkite ir išpilkite vandenį.

Namuose laikomi alkoholiniai gėrimai taip pat privalo būti laikomi vaikams ir paaugliams nepasiekiamoje vietoje.

Nepalikite cigarečių, cigarų ir pilnų peleninių, alkoholio ar jo likučių vaikams pasiekiamose vietose.

Mokykite vaiką, kad prieš ką nors dėdamas į burną, paklaustų, ar daiktas valgomas, kad negertų nežinomų skysčių.

Perspėkite senelius, kitus gimines ar draugus apie saugų visų potencialiai nuodingų medžiagų laikymą, jei ketinate juos aplankyti su mažamečiais vaikais.

Ypač svarbu pasirūpinti saugia buitimi artėjant atostogų metui, kai mažamečiai, tėvams dirbant, dažniau lieka namuose vieni.

## APSINUODIJIMAI MAISTU

Apsinuodijimas maistu – tai maisto sukiamas virškinamojo trakto sutrikimas, pasireiškiantis dėl užteršto maisto vartojimo.

### Dažniausiai apsinuodijimą maistu sukelia:

- Įvairūs infekciniai veiksniai (bakterijos, virusai) – maisto toksikoinfekcija.
- Ne infekciniai veiksniai (toksinai, cheminės medžiagos) – intoksikacija maistu.
- Nebakterinės kilmės apsinuodijimus sukelia kai kurie augalinės arba gyvūninės kilmės produktai.
- Maistas su nuodų priemaišomis.

### Maisto toksikoinfekcija pasireiškia:

- pykinimu;
- vėmimu;
- viduriavimu;
- spazminiais pilvo skausmais;
- apetito netekimu;
- nuovargiu;
- karščiavimu.

Apsinuodyti galima bet kur, tačiau dažniausiai apsinuodijimas maistu įvyksta namų aplinkoje.

### Apsinuodijimo maistu prevencija

- Plaukite rankas prieš valgio gaminimą ir prieš valgį. Būtina visada paraginti vaikus tą daryti. Pakartotinai rankas reikėtų plauti ir tada, kai turėjote kontaktą su žaliais, neapdorotais produktais.
- Nevalgykite žalių baltyminių ar kitų nepasterizuotų produktų, nevirtokite kiaušinių, jei įskilę jų lukštai.

- Niekada neragaukite ir vaikams neduokite ragauti žalios mėsos, žuvies produktų, tešlos. Nevartokite gesti pradėjusių produktų.
- Pasirūpinkite, kad žalios mėsos skystis nepatektų ant kitų maisto produktų. Vietą, kur išbėgo skystis, būtina nuplauti su muilu.
- Žaliems mėsos produktams ruošti turėkite atskirą lentutę bei įrankius.
- Maiste esančios bakterijos nesidaugina, kai temperatūra yra aukštesnė nei 56,1 °C ir mažesnė nei 15 °C, todėl ruošiant maistą pravartu naudoti ir tam specialiai skirtą termometrą.
- Ypač palanki terpė bakterijoms veistis susiformuoja tada, kai maistas laikomas per šiltai. Nepalikite jo kambario temperatūroje ilgiau kaip 2 valandas.
- Laikykitės higienos: dažnai keiskite naudojamą šluostes, nusauskite šlapiai nuvalytą stalą vienkartiniais popieriniais rankšluosčiais, gerai išplaukite ir išdžiovinkite indus, apžiūrėkite, ar neliko nešvarumų ant stiklainių dangtelių, konservų atidarytuvų, kitų rečiau naudojamų įrankių.
- Produktų nešaldykite dideliais kiekiais. Išskirstykite tokiomis porcijomis, kurias atšildysite ir su-naudosite vienu kartu.

Vienas iš pavojingiausių maisto produktų yra grybai. Daugelis grybus naudoja labai retai ir mažai juos pažįsta. Dėl šios priežasties gali prisirinkti ir maistui netinkamų, nuodingų. Reikia nepamiršti, kad kai kurie grybai yra mirtinai pavojingi. Dėl to:

- Rinkite tik žinomus grybus.
- Nevalgykite nežinia kieno rinktų grybų.
- Atkreipkite dėmesį, kad apsinuodijimo požymiai gali atsirasti skirtingu metu, nes juos galėjo sukelti skirtingų rūšių grybai.
- Kuo vėliau atsiranda apsinuodijimo simptomai (pykinimas, vėmimas, viduriavimas), tuo sunkesnis gali būti apsinuodijimas. Jei po kelių valandų ar net kitą dieną po to, kai buvo valgyta grybų, atsirado pykinimas, vėmimas, viduriavimas ir pilvo skausmai, tai dažniausiai pirmieji apsinuodijimo nuodingaisiais grybais požymiai.
- Būkite budrūs! Apsinuodyti gali ne visi valgiusieji, o tik tie, kuriems pakliuvo nuodingojo grybo dalis.

Persivalgiusiam ar sunkiai grybus virškinančiam žmogui, jei tai nėra apsinuodijimas nuodingaisiais grybais, pykinimas, vėmimas ir viduriavimas savaime praeina per 4–6 valandas. Vaikams gali būti sunkesnių pasekmių. Kiekvienas apsinuodijimas grybais turi būti vertinamas kaip potencialiai pavojingas gyvybei, dėl jo būtina pasitarti su medikais.

## NUODINGIEJI AUGALAI

Dažnai žmonių gyvenamojoje aplinkoje yra gausu lauko ir kambarinių augalų, kurie yra populiarūs, tačiau vieni mažiau, kiti daugiau nuodingi.

### Saugodami vaikus nuo apsinuodijimo augalais:

- Neleiskite vieniems mažamečiams vaikščioti po mišką ar nepažįstamą teritoriją.
- Patikrinkite savo sodą, taip pat nežinomą teritoriją, prieš leisdami vaikams joje žaisti, ar nėra nuodingųjų augalų.
- Žinokite visų namuose ir sode auginamų augalų pavadinimus, pasiskaitykite apie juos, sužinokite, kurie nuodingi ir kelia pavojų vaikams (pavyzdžiui, kukmedis, tuja, ricinmedis, difenbachija).
- Pirkdami naują augalą pasiteiraukite jo botaninio pavadinimo ir jį užsirašykite.

- Nuodingieji augalai turi būti vaikams nepasiekiami.
- Įsidėmėkite: nuodingos uogos – viena pavojingiausių augalo dalių. Uogos dažnai gražiai atrodo, vilioja vaikus, nežinant, jas galima supainioti su panašiomis valgomomis gėrybėmis.
- Paaškindite vaikams, kodėl negalima liesti ar ragauti augalų, jų uogų.

## KONTAKTAS SU NUODINGAISIAIS GYVŪNAIS

Lietuvoje gyvena viena nuodingoji gyvatė – paprastoji angis. Siekdami apsisaugoti nuo jos įkandimo:

- Eidami į mišką, vaikus aprenkite ilgomis kelnėmis ir auliniais batais.
- Neleiskite jiems kišti rankų po šaknimis, išgriuvusiais medžiais.
- Pamatę gyvatę, leiskite jai ramiai pasišalinti.

Būnant gamtoje, dažnai nepavyksta išvengti vabzdžių – vapsvų, širšių ar bičių įgėlimų. Vieniems jų įkandimai sukelia tik laikiną diskomfortą, o kitiems gali sukelti grėsmę gyvybei dėl apsinuodijimo ar alerginės reakcijos.

### Alerginė reakcija gali pasireikšti:

- dusuliu;
- tinimu;
- smarkiu odos paraudimu;
- dilgėliniu viso kūno bėrimu;
- pasunkėjusiu kvėpavimu;
- kraujospūdžio kritimu;
- pulso padažnėjimu;
- nerimu;
- galvos svaigimu.

### Vabzdžių įkandimų prevencija

- Įsidėmėkite, kad repelentai neatbaido visų vabzdžių.
- Gamtoje nesikvėpinkite kvėpalais, skleidžiančiais stiprų, ypač gėlių, kvapą.
- Jei valgote gamtoje, stenkitės, kad maistas būtų uždengtas dangčiu ar specialiais tinkleliais, kad su maistu į burną nepatektų vabzdys.
- Įdėmiai apžiūrėkite vaikams paduodamą maistą.
- Gėrimus gerkite iš permatomos taros, kad matytųsi, ar nepateko vabzdys.
- Išmokykite vaikus neliesti, nespausti, nbandyti nuvyti vabzdžių.
- Vapsvos, širšės ir kamanės geluonies nepalieka, jos gali gelti dar kartą. Šių vabzdžių netraiškykite, nes sprogus nuodų pūslelei, jų kvapas gali privilioti dar daugiau vabzdžių, kurie jį supras kaip pavojaus signalą.
- Atvykę į sodybą, apžiūrėkite, ar pastogėse, sandėliukuose ir palėpėse neatsirado vapsvų ar širšių lizdų. Radę, patys jų neardykite, kvieskite pagalbą.
- Nors visi vorai turi nuodų, tačiau Lietuvoje gyvenančios rūšys paprastai nesugeba perkąsti žmogaus odos, o ir bando kąsti tik labai išimtiniais atvejais – stipriai suspausti ir t. t. Todėl jų nespaukite ir netraiškykite, neleiskite to daryti vaikams.
- Išvykę į kitas šalis, pasidomėkite, kokių pavojingų gyvūnų ten esama, venkite kontakto su jais.

## GYVSIDABRIO PAVOJUS

Gyvsidabris yra nuodingas visoms gyvybės formoms. Tai – sunkusis metalas, netirpstantis vandenyje, tačiau garuojantis bet kokioje temperatūroje, net žemesnėje kaip 0 laipsnių. Gyvsidabrio garų žmogus nejaučia, nes jie neturi nei spalvos, nei kvapo.

Gyvsidabriu galima apsinuodyti, kai patalpų oras užteršiamas jo garais. Dažniausiai taip atsitinka, sudaužius prietaisus, kuriuose yra šio metalo ir jam išsiliejus.

Nors Lietuvoje vaistinėse gyvsidabrio termometrai yra pakeisti galistano termometrais, užpildytais nepavojingu metalo lydiniu, dažnuose namuose dar naudojami senieji ar iš kitų šalių atsivežti gyvsidabrio termometrai. Pagrindinis skirtumas tarp galistano ir gyvsidabrio termometro yra tas, kad sudužus termometru, galistanas tepa audinį, prie jo limpa, o gyvsidabris išsisklaido į rutuliukus.

Jeigu sudaužėte termometrą ir abejojate, ar tai gyvsidabrio, ar galistano termometras, rekomenduojame imtis atsargumo priemonių ir bet kokį termometrą tvarkyti kaip gyvsidabrio. Reikėtų nedelsiant imtis šių veiksmų:

- Maži vaikai ir gyvūnai turėtų išeiti iš kambario, kuriame sudužo termometras.
- Atliekant valymą, reikėtų dėvėti medicininę kaukę, gumines pirštines.
- Gyvsidabrio lašukus surinkite mechaniniu būdu (atsargiai sustumkite ant popieriaus arba surinkite lėpnia juosta).
- Vietą, kurioje buvo gyvsidabris, išplaukite su sodos ir muilo tirpalu (1 litras karšto vandens + 50 g sodos + 50 g muilo).
- Gyvsidabrij sudėkite į stiklainį ir užpilkite vandeniu.
- Gyvsidabrij galite priduoti nuodingųjų atliekų supirkimo vietose, priešgaisrinėje gelbėjimo tarnyboje.
- Jokiu būdu gyvsidabrio nesiurbkite (taip gyvsidabris pro siurblio filtrą ištaškomas po visą kambarį ir nusėda ant visų paviršių labai plonu sluoksniu, o aplinkoje susidaro toksinė gyvsidabrio koncentracija).
- Gerai išvėdinkite patalpą.

## APSINUODIJIMAS DUJOMIS, SMALKĖMIS

Labai pavojingas yra apsinuodijimas buityje naudojamomis dujomis, o prasidėjus šildymo sezonui – anglies monoksidu, kitaip vadinamu smalkėmis.

### Apsinuodijus smalkėmis, atsiranda tokių požymių:

- dažnas kvėpavimas;
- rausvas veido atspalvis;
- pykinimas;
- vėmimas;
- sąmonės praradimas.

### Apsinuodijus dujomis dažniausiai jaučiami tokie simptomai:

- galvos skausmas;
- svaigulys;
- silpnumas;
- pykinimas ar vėmimas;
- sąmonės praradimas.

## Apsinuodijimų dujomis ir smalkėmis prevencija

Dujinės viryklės, dujų katilai, taip pat kietojo kuro katilai, vandens dujiniai šildytuvai turi būti kokybiškai prižiūrimi.

Namuose, kuriuose naudojami prietaisai, gaminantys šilumą degimo metu, patariama įrengti anglies monoksido detektorių. Monoksido detektoriai turėtų būti kabinami toje patalpoje, kur vyksta degimas, arba ten, kur žmonės miega.

## VAIKŲ ŽAISLAI

**Žaislas** – bet koks gaminy (ar medžiaga), sukonstruotas arba aiškiai skirtas žaisti vaikams iki 14 metų.

Nors ir paradoksalu, tačiau ir vaikų žaislai gali kelti apsinuodijimo pavojų. Dažniausiai vaikų žaisluose aptinkamos cheminės medžiagos – ftalatai. Jie laikomi plačiausiai paplitusiu pasaulyje žmogaus sukurtu teršalu ir yra pavojingi vaikų sveikatai. Ftalatų randama minkštų plastmasinių žaislų sudėtyje. Kai kurių rūšių ftalatai yra visai draudžiami žaisluose, kitų negali būti daugiau nei 0,1 proc., tačiau pasitaiko atvejų, kai šie reikalavimai pažeidžiami. Į vaiko organizmą ftalatai patenka pro odą ar burną. Kuo mažesnis vaikas, tuo daugiau chemikalų patenka per burną ir per odą dėl medžiagų apykaitos ypatumų.

Vaikams ftalatai gali sukelti odos bėrimų, astmą, kenkia kepenims, inkstams, sutrikdo medžiagų apykaitą, silpnina imuninę sistemą. Todėl tam tikri ftalatai, priskiriami kancerogenams, yra draudžiami visuose žaisluose.

Paskutiniu metu gana populiarus vadinamasis išmanusis plastilinas, arba šlykštukai (angliškai „slime“). Jis įvardijamas kaip puiki edukacinė priemonė, skatinanti vaikų ir paauglių kūrybiškumą, tačiau neužsimenama apie pavojų. Medikai perspėja, kad ši priemonė savo sudėtyje turi pavojingos, ypač vaikų ir paauglių sveikatai, medžiagos – borakso. Boraksu paprastai vadinamos kelios cheminės medžiagos: dinatrio tetraborato dekahidratas, bevandenis dinatrio tetraboratas, dinatrio tetraborato pentahidratas, bevandenis dinatrio oktaboratas, dinatrio oktaborato tetrahidratas ir dar kelios boro rūgšties natrio druskos. Europos Sąjungos reglamentas, nustatantis cheminių medžiagų ir mišinių klasifikavimo, ženklinimo ir pakavimo reikalavimus (jį galima rasti pagal raktinius žodžius „Reglamentas (EB) Nr. 1272/2008“), visas šias medžiagas, taip pat ir boro rūgštį, priskiria 1B kategorijos reprodukciją toksiškai veikiančioms medžiagoms.

Pagal minėtą reglamentą, šių medžiagų etiketėse turėtų būti toks įspėjamasis ženklas ir tekstas:



Pavojinga

Gali pakenkti vaisingumui. Gali pakenkti negimusiam kūdikiui.

Apsinuodijimo riziką taip pat kelia elektroniniai žaislai ir baterijos. Juose yra įvairiausių cheminių medžiagų, tarp jų kadmio, ličio, švino. Didelį pavojų kelia ličio baterijos. Jos naudojamos įvairiuose žaisluose, dekoracijose. Mažiems vaikams šios baterijos primena saldainiukus ir jie noriai jas dedasi į burną. Prarytos ličio baterijos, be pavojaus užspringti, užstrigusios gerklėje išskiria rūgštį, kuri sukelia stiprius nudegimus ir vidinį kraujavimą – galimas stiprus sužalojimas ir net mirtis. Siekiant išvengti pavojų, turi būti laikomasi saugaus žaislo naudojimo instrukcijų.

### Su žaislais susijusių apsinuodijimų prevencija

- Ličio baterijas laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje. Taip pat saugokite nuo vaikų tuos įrenginius, kurių baterijų skyreliai lengvai atidaromi.
- Dalykitės šia informacija, nes nedaug žmonių žino, kokios pavojingos baterijos, esančios kiekvienuose namuose.

### Patarimai, perkantiems vaikiškus žaislus:

- Pavojaus sveikatai nesukeliantis žaislas turi būti paženklintas ženklu CE. CE – žymuo, patvirtinantis, kad žaislas atitinka jam taikomus ir jo gamintojui privalomus saugos reikalavimus ir kad žaislui buvo atliktos atitikties įvertinimo procedūros pagal šiuos reikalavimus. CE ženklas, žaislo įvardijimas, gamintojo ir (ar) jo įgaliotojo atstovo ar importuotojo pavadinimas ir (ar) prekybos firmos vardas, prekės ženklas bei adresas turi būti pateikti ant žaislo ar jo pakuotės taip, kad būtų matomi, lengvai įskaitomi ir nenutrinami. Jei žaislai yra maži ar susideda iš smulkių dalių, minėti duomenys gali būti pateikiami ant pakuotės, etiketėje ar lapelyje. Jeigu šie duomenys pateikiami ne ant žaislo, naudotojui patariama juos saugoti. Niekada nepraraskite budrumo, nes kartais gamintojo ženklinimas gali neatitikti realybės!
- Pirkite mažiau žaislų, bet geros kokybės.
- Jei žaislas yra dažytas, lakuotas ar kitaip padengtas, pasidomėkite, ar šios medžiagos yra netoksiškos, neturi švino, ftalatų ir yra tinkamos vaikams.
- Nepirkite plastmasinių žaislų, padengtų laku ar dažais. Dauguma dažų toksiški, be to, jie gali atsilupsti ir dažų ar lako gabalėliai gali patekti ant rankų, o po to ir į burną. Žaislai negali palikti dažų pėdsakų ant rankų.
- Rinkitės žaislus iš natūralių medžiagų: kaučiuko, nedažyto, nelaminuoto medžio, medvilnės ar kitų natūralių medžiagų.
- Prieš duodami vaikams pliušinius žaislus, juos pora kartų išskalbkite, kitus – nuvalykite drėgnu skudurėliu. Guminius žaislus patartina kelis kartus gerai nuplauti vandeniu su muilu.
- Nepirkite prikėpintų (net saldžiai) ar nemalonų cheminį kvapą turinčių žaislų. **Neleistinas netilpnutis kvapas!**
- Mažiau plastiko! Geriau nesirinkti žaislo su užrašu „vinilas“ ar „PVC“. Rinkitės žaislą, kurio etiketėje ar pakuotėje nurodyta „Phthalates free“ ar „BPA free“.
- Reikalaukite pardavėjo pateikti žaislo kokybės sertifikatą su tiksliu registracijos numeriu, patikrinkite, ar nesibaigė sertifikato galiojimo laikas, ar žaislo kodas atitinka sertifikate nurodytą kodą.
- Pasidomėkite informacija apie uždraustus tiekti į rinką žaislus. Ne maisto produktų inspekcijos tinklapyje [http://www.vvtat.lt/lt/pavojingi\\_produkta.html](http://www.vvtat.lt/lt/pavojingi_produkta.html) pateikiama informacija apie nustatytus pažeidimus.
- Nepirkite dėvėtų žaislų!



## POŽYMAI, KAD VAIKAS GALĖJO APSINUODYTI

**Nėra bendrų požymių, iš kurių galėtumėte atpažinti apsinuodijimą. Susirūpinti turėtumėte pamatę ar pajutę šiuos dalykus:**

- neaiškių medžiagų pėdsakai aplink vaiko burną, ant rankų, drabužių;
- iš burnos sklindantis alkoholio, valiklio, ploviklio ar tirpiklio, eterinių aliejų kvapas;
- vaikas kažką kramto, nors jam valgyti nieko nedavėte;
- iš peleninių dingusios nuorūkos, išbarstytos ar dingusios cigaretės, dingusios tabletės ir pan.;
- atidarytos valymo, plovimo, skalbimo priemonių ar medikamentų pakuotės, kurios anksčiau buvo uždarytos;
- staiga atsiradę negalavimai: pilvo skausmas, pykinimas, vėmimas, svirduliuojanti eisena, galvos svaigimas, prakaitavimas, staiga pasikeitęs elgesys ir būdas, alpimas dėl neaiškių priežasčių.

**Visų šių simptomų atveju pagalvokite ir apie apsinuodijimo galimybę. Jei apsinuodijimo įtarimas pasitvirtino, nedelsdami kreipkitės į medikus.**

**Vaikui ar paaugliui apsinuodijus alkoholiu, reikia nedelsiant kviesti greitąją medicinos pagalbą, jeigu:**

- jis tokios būklės, jog sunkiai reaguoja šaukiamas vardu, nepajėgus pakeisti savo kūno padėties, kopti, jam bėga seilės;
- vemia, nevalingai šlapinasi;
- vaikas labai emociškai susijaudinęs ir suaugusieji intuityviai jaučia, kad vaikas gali būti pavojingas sau; kartais paaugliai pavartoja narkotikų ir, kad nusišveičėję, dar išgeria alkoholio. Esant tokiam kombinuotam apkvaitimui paaugliai blaškosi, o tokia būseną pavojinga – jie gali susižaloti;
- pradeda mažėti kūno temperatūra ir išpila šaltas prakaitas;
- vaikas praranda sąmonę;
- oda tampa labai blyški arba, atvirkščiai, raudona;
- lėtėja kvėpavimas, silpnėja pulsas.

**Jei vaikas apsinuodijo ar įtariate, kad jis galėjo apsinuodyti:**

1. Išlikite ramūs.
2. Atsargiai ir švelniai apklauskite vaiką, nes išsigandęs jis gali nepasakyti teisybės.
3. **Nelaukite, kol vaikas ims negaluoti!**
4. **Paskambinkite bendrosios pagalbos telefonu 112 arba į Apsinuodijimų informacijos biurą telefonu +370 5 236 2052 arba +370 687 533 78.**

**Paskambinę, suteikite trumpą ir aiškią informaciją:**

- Kas apsinuodijo? Vaiko amžius, lytis, svoris.
- Kuo apsinuodijo? Vaistais, buityje naudojama priemone, chemikalais, augalais, grybais, maisto produktais ir t. t. Kuo tiksliau apibūdinkite sudėtį. Geriausia turėti produkto, kuriuo buvo apsinuodyta, pakuotę. Gali prireikti perskaityti visą jo sudėtį, gamintojo ar platintojo kontaktinius duomenis. Vykdami pas gydytoją, būtinai pasiimkite šią pakuotę arba etiketę. Jei apsinuodyta maistu, būtina paaimti ir maisto likučius, indus, inventorius detales, tarą, kurioje buvo žaliava, pusfabrikačiai ir pagamintas maistas, vėmimo ar kitų išskyrų masės.
- Koku būdu apsinuodijo? Prarijo, įkvėpė, apsipylė.
- Koku kiekiu apsinuodijo?

- Kada apsinuodijo? Nurodykite kuo tikslesnį laiką.
- Kokių negalavimų atsirado? Kaip vaikas jaučiasi, kokie simptomai? Pavyzdžiui, pykinimas, vėmimas, kosulys, svaigulys, alpimas, traukuliai ir pan.
- Ko jau ėmėtės? Ar davėte atsigerti, sukėlėte vėmimą, davėte aktyvintosios anglies?
- Pasakykite savo telefono numerį, kad būtų galima jums perskambinti.

## PIRMOJI PAGALBA (KOL ATVYKS MEDIKAI)

Jei apsinuodijo vaikas, būtina kuo greičiau kviešti pagalbą, skambinant pagalbos telefonu **112** arba į Apsinuodijimų informacijos biurą telefonu **+370 5 236 2052** arba **+370 687 533 78**. Jei pats negalite iškviešti pagalbos, turite laikyti vaiką ar pan., būtinai pasirūpinkite, kad pagalbą iškvieštų kitas šalia esantis žmogus.

### Laukiant atvykstant medikų:

- Užtikrinkite, kad apsinuodijusysis galėtų laisvai kvėpuoti, paguldykite ant šono, kad neužspringtų vėmalais.
- Užklokite nukentėjusį ir saugokite, kad nesusaltų.
- Apžiūrėkite, ar, be apsinuodijimo alkoholiu, nėra ir kitų sąmonės sutrikimo priežasčių, pavyzdžiui, galvos traumos, požymių.
- Sekite ir vertinkite gyvybinius požymius: sąmonę, kvėpavimą ir pulsą, kol atvyks medicinos pagalba.
- Jei nukentėjusysis nesąmoningas, atverkite kvėpavimo takus ir nustatykite, ar žmogus kvėpuoja. Jei nekvėpuoja, įpūskite jam oro ir pasirenkite atlikti krūtinės ląstos paspaudimus. Jei žmogus kvėpuoja, paguldykite jį į stabilią šoninę padėtį. Nebandykite sukelti vėmimo!

Laukiant, kol atvyks medicinos pagalba, patiems galima nukentėjusiajam suteikti pirmąją pagalbą. Geriausiai, jei yra tokia galimybė, telefonu konsultuotis su specialistais ir vykdyti jų nurodymus. Jei tokios galimybės nėra, reikia žinoti pirmosios pagalbos pagrindus.

### Prarijus nuodų

- Jei vaikas sąmoningas, duokite atsigerti paprasto vandens (apie 5 ml kilogramui kūno masės, bet ne daugiau kaip 200 ml; pavyzdžiui, 20 kg sveriančiam vaikui – apie 100 ml).
- Nepasitarę su gydytoju ar Apsinuodijimų informacijos biuro specialistais, nevimdykite vaiko: kai kurių apsinuodijimų atveju taip galite tik pakenkti. Būtina atsiminti, kad mažiems vaikams arba pacientams, kuriems dėl apsinuodijimo yra sutrikusi sąmonė, skrandį plauti gali tik medicinos darbuotojai. Prasidėjus savaiminiam vėmimui, jei vaikas sąmoningas, padėkite jam: palaikykite kaktą ranka, nuvalykite veidą, duokite išsiskalauti burną ir pan. Jei vėmimas prasideda, o sąmonės būklė blogėja, paguldykite vaiką ant kairiojo šono, kad galėtų lengvai kvėpuoti ir nepaspringtų.
- Namų vaistinėje turėkite aktyvintosios anglies ir putojimą mažinančio preparato. Prieš juos duodami apsinuodijusiajam, pasitarkite su gydytoju ar Apsinuodijimų informacijos biuro specialistais.
- Negirdykite pieno, gazuotų gėrimų, limonado, mineralinio vandens ir pan.
- Nesiimkite abejotinų, gydytojų nerekomenduojamų priemonių. Tai gali būti pavojinga gyvybei!
- Vaikui prarijus bateriją, neleiskite nieko valgyti ar gerti, nebandykite vimdyti. Jei vaikas prarijo, įsikišo į nosį ar ausį ličio bateriją, stenkitės, kad jis kuo greičiau pasiektų artimiausią gydymo įstaigą. Kuo greičiau baterija bus išimta, tuo daugiau šansų, kad ji nepadarys žalos visam gyvenimui.

## Nuodams patekus ant odos

Nuvilkite suterštus drabužius. Odą 15–20 min. plaukite tekančiu vandeniu, jei ji nepažeista – su muilu. Nenaudokite neutralizavimo priemonių nusideginus rūgštimis ar šarmais.

## Nuodams patekus į akis

Jei akyse yra kontaktiniai lęšiai, nedelsdami juos išimkite, pažeistą akį plaukite tekančiu vandeniu 15–20 min. Akies vokus būtina pakelti, kad būtų gerai išplauta ragena ir junginės maišelis. Jei cheminės medžiagos pateko į akis, būtinai kreipkitės į akių gydytoją arba į artimiausią gydymo įstaigą.

## Nuodų įkvėpus

Kuo greičiau nutraukite kontaktą su nuodinga medžiaga, atidarykite langus, apsinuodijusį išveskite ar išneškite į gryną orą! Atkreipkite dėmesį, kad kartais bandydami teikti pagalbą galite apsinuodyti ir patys.

- Jei vaikas netenka sąmonės, paguldykite jį stabiliai ant kairiojo šono, kad galėtų laisvai kvėpuoti, neužspringtų vemdamas.
- Jei sustojo kvėpavimas, pradėkite pradinį gaivinimą (dirbtinis kvėpavimas, išorinis širdies masažas – 2 įkvėpimai ir 30 krūtinės ląstos paspaudimų).

## Įgėlus vabzdžiui

Įgėlus bitei, svarbu skubiai pašalinti geluonį, nes dar kurį laiką iš jo sunkiasi nuodai. Bitės geluonį reikėtų šalinti jo nespaudžiant pirštais ar pincetu, bet nubraukiant elektronine kortele ar bukąja peilio geležtės dalimi. Vabzdžiui įgėlus į ranką, svarbu numauti papuošalus: žiedus, laikrodžius, apyrankes, nes gali prasidėti tinimas.

Labai svarbu padėti sugeltam žmogui patogiai atsigulti ar atsisėsti. Jeigu žmogus ima dusti, pasodinkite jį taip, kad būtų lengviau kvėpuoti. Jeigu jaučia silpnumą, svaigsta galva, paguldykite ir kojas pakelkite aukščiau už galvą. Stebėkite ir įvertinkite gyvybinius sugelto žmogaus požymius: sąmonę, kvėpavimą, pulsą, odos pokyčius. Jei nukentėjęs netenka sąmonės ir nustoja kvėpuoti, atlikite dirbtinį kvėpavimą (2 įpūtimai ir 30 krūtinės ląstos paspaudimų).

Alergiškiems žmonėms vapsvų ir širšių sezono metu specialistai rekomenduoja nuolat nešiotis ampulę adrenalino, kuris suleidžiamas iš karto po įgėlimo. Jei nukentėjęs žmogus su savimi turi adrenalino automatinį švirkštą, vaistus reikėtų sušvirkšti į šlaunies ar peties raumenis.

Jei vabzdys net ir nealergiškam žmogui įgėlė į burną ar ryklę, nelaukiant, kol prasidės tinimas ir kol žmogus dar gali nuryti, reikia išgerti antialerginių antihistamininių vaistų.

Jei nesate alergiški, jausite tiesiog skausmą, tvinksėjimą įgeltoje vietoje. Tokiu atveju įgėlimo vietą gerai nuplaukite su muilu, kad nepapultų infekcija. Namų sąlygomis skausmą prislopinsite ant įkandimo vietos užteptę dantų pastos, kuri greitai neutralizuoja bitės, širšės ar vapsvos nuodų rūgštį. Skausmui numalšinti ant įkandimo vietos uždėkite šaltą kompresą, ledo ar šaldytuvo kameroje sušaldytą maisto produktų ir laikykite mažiausiai 10 min. Ant paraudusios odos galima uždėti vandeniu suvilgytą nosinę, servetėlę, rankšluostį. Sugeltą galūnę galima laikyti po vandens srove. Pasitarus su gydytoju, nukentėjusiajam galima sugirdyti skausmą malšinančių vaistų.

## Įgėlus gyvatei

- Nuraminkite nukentėjusį.
- Venkite nereikalingų judesių – judant nuodai greičiau pasiskirsto kūne.
- Neskubėkite užspausti žaizdos, leiskite pakraujuoti 15–30 sekundžių – išbėgs dalis nuodų.
- Kuo greičiau nuplaukite žaizdą švariu vandeniu su muilu (jei yra galimybė) ir uždėkite šaltą kompresą – šaltis malšina skausmą ir patinimą, trukdo nuodams išplisti kūne.

- Numaukite apyrankes, žiedus, laikrodį, kad neveržtų, pradėjus tinti.
- Kol pasieksite medikus, jei yra iš ko, padarykite įtvary, kuris neleis judėti rankai ar kojai (į galūnes gyvatės įkanda dažniausiai).
- Medicinos pagalbą stenkitės pasiekti kuo skubiau – greičiau nei per dvi valandas.
- Svarbu! Draudžiami veiksmai:
- Negalima pakelti sužalotos galūnės aukščiau širdies lygio – nuodai greičiau išplis kūne.
- Negalima čiulpti nuodų – nuodai per menkiausius, akimis nematomus gleivinės sužalojimus gali pakliūti į gelbėtojo kraujotaką.
- Negalima prideginti įkandimo vietos – dar labiau suaktyvėja audinių uždegimo reakcija.
- Negalima labai stipriai užveržti galūnės – atleidus užveržimą, kraujyje susikaupę nuodai gali plūstelėti į kraujotaką ir sukelti šoką.

### Apsinuodijus narkotinėmis ir psichotropinėmis medžiagomis

#### Jeigu pastebėjote kad asmuo pasidarė mieguistas:

- nuraminkite jį;
- niekada neduokite kavos, kad pašalintumėte mieguistumą;
- jei simptomai nenyksta, paguldykite jį ant šono.
- Šie simptomai galimi vartojant heroiną, trankviliantus, svaiginantis dujomis, aerozoliais, uostant kljus.

#### Jeigu pastebėjote kad asmuo susijaudino, ėmė panikuoti:

- nuraminkite jį;
- paaiškinkite, kad tokie pojūčiai gali kilti tokioje situacijoje;
- patarkite vengti buvimo minioje, triukšmingos muzikos, ryškios šviesos;
- jei pradėtų kvėpuoti labai tankiai, nuraminkite jį ir paraginkite kvėpuoti lėtai ir giliai.

Šie simptomai gali kilti dėl ekstazio, LSD, magiškujų grybų ir amfetaminų vartojimo.

#### Jeigu pastebėjote kad asmuo perkaito ir organizmas neteka daug skysčių:

- nuveskite jį į vėsią, ramią vietą (geriausia į lauką);
- nurenkite nereikalingus drabužius ir pasistenkite nuraminti;
- paraginkite gerti daug nealkoholinių gėrimų: sulčių, vaisvandenių ir pan. (maždaug po 0,5 litro kas valandą);
- nepalikite jo be priežiūros.

Kūno temperatūros reguliacijos sutrikimus lemia ekstazio ir amfetaminų (PEED) vartojimas.

Jeigu pavartojęs šių medžiagų jaunuolis be pertraukų energingai šoka, neatvėsdamas ir neatsigaivindamas gaiviaisiais gėrimais, yra didelis pavojus, kad jo kūnas perkais ir neteks daug skysčių. Tada galimi raumenų spazmai, pykinimas, galvos skausmas ar greitas pervargimas.

#### Jeigu pastebėjote kad asmuo netenka sąmonės:

- patikrinkite kvėpavimą ir širdies veiklą, jei prireiks, būkite pasiruošęs atlikti išorinį širdies masažą ir dirbtinį kvėpavimą;
- jeigu pagrindinės gyvybinės funkcijos nesutrikusios, paguldykite į stabilią šoninę padėtį;
- apklokite kuo nors – jis turi gulėti šiltai, bet ne per karštai;
- jei iškviesti greitosios medicinos pagalbos nėra kam, nukentėjusį atgaivinę ir paguldę į stabilią šoninę padėtį, galite trumpam palikti vieną, kol iškviessite pagalbą.

Kai kuriems grėsmė netekti sąmonės kyla nuo alkoholio, dujų, klijų, aerozolių, heroino, trankviliantų, ekstazio poveikio.

Jei iškvietėte greitąją pagalbą ir žinote, kokius narkotikus nukentėjusysis vartojo, visada pasakykite apie tai gydytojui. Taip galite išgelbėti gyvybę ar išvengti papildomų rūpesčių.

Jei žmogus sąmoningas, pirmiausiai būtina išsiaiškinti, kokias psichoaktyvias medžiagas jis vartojo. Tai padės greičiau ir efektyviau suteikti pirmąją pagalbą. Visais atvejais surinkite aptiktus miltelius, tabletes ir kita, kad gydytojai galėtų nustatyti, kas vartota.

Teikdami pirmąją pagalbą psichoaktyviosiomis medžiagomis apsinuodijusiam jaunuoliui, jo nekaltingite. Taip pat nesitikėkite, kad nuo psichoaktyviųjų medžiagų apsvaigęs paauglys ar jaunuolis elgsis protingai ir nuosekliai.

### Apsinuodijus nikotinu

#### Jei vaikas apsinuodijo nikotinu:

- atidarykite langą;
- nukentėjusįjį paguldykite ant šono, apklokite.

## NUDEGIMAI IR NUSIPLIKYMAI

Vaikai dažnai nusipliko ar nudega dėl didelio smalsumo ir karštų objektų pavojaus nesuvokimo. Dėl šių sužalojimų labiausiai kenčia vaikai iki 5 metų amžiaus. Dažniausia nusiplikimų priežastis – karšti skysčiai, kurie gali sukelti itin skausmingus ir rimtus nudegimus. Plonesnė vaikų oda yra linkusi nudegti žemesnėje temperatūroje, dėl to jų nudegimai dėl kontakto su karštais skysčiais yra gilesni. Kita dažna priežastis – žaidimas su degtukais ar žiebtuvėliais.

Vaikų aplinkoje skiriamos keturios grupės pavojų, galinčių sukelti nudegimus: nusiplikimai, kontaktas su karščiu, elektros sukelti nudegimai ir cheminiai nudegimai.

Dažniausi nudegimų ir nusiplikimų pavojai	
Nusiplikimai Verdantis vanduo ar maistas Garai Karšta kava, arbata ar kakava Karštas vandentiekio vanduo	Kontaktas su karščiu Karšta keptuvė, puodas Ugnis laužavietėje, židinyje ir pan. Degtukai, žiebtuvėliai Žvakės ar žvakių vaškas Cigaretės, cigarai, pypkės Degūs audiniai Lygintuvas Įkaitusi žaidimų aikštelių įranga Šildytuvas Plaukų žnyplės
Cheminiai nudegimai Stiprios buities cheminės priemonės Automobilių priežiūros cheminės priemonės Sodo ir daržo cheminės medžiagos	Elektra Pašalinių daiktų kišimas į elektros lizdą Plikų laidų lietimasis Vandens kontaktas su elektros šaltiniais

Saugios vaiko aplinkos užtikrinimas ir gaisrų saugos mokymas gali sumažinti gaisrų pavojų, apsaugoti vaikus ir padėti išvengti sužalojimų.

### 0–4 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ NUDEGIMŲ IR NUSIPLIKYMŲ PREVENCIJA

- Įrenkite ir reguliariai prižiūrėkite dūmų detektorius, reguliariai keiskite maitinimo elementus.
- Turėkite gesintuvą, mokėkite juo naudotis.
- Neleiskite vaikams būti maisto gaminimo vietose be priežiūros. Mokykite juos, kad yra daiktai ir vietos, kur žaisti nesaugu.
- Negerkite ir neneškite karštų skysčių, jei prie jūsų yra vaikas.
- Karštą maistą ir skysčius laikykite toliau nuo stalo krašto, nepalikite jų ant staltiesių, kurias vaikas gali pačiupti ir nusitempti žemyn.
- Naudokite viryklių galinius degiklius, o puodų ir keptuvių rankenas pasukite taip, kad vaikui būtų sunku jas pasiekti.
- Prieš maitindami vaiką patikrinkite, ar maistas nėra per karštas. Tą reikia daryti net jei maistas buvo šildytas mikrobangų krosnelėje.
- Nešildykite buteliukų mikrobangų krosnelėje.
- Įrenkite atitvarus prie židinių, radiatorių ar karštų vamzdžių.
- Mokykite vaikus laikytis atokiau nuo karštų objektų, nežaisti su degtukais, žiebtuvėliais, cheminėmis medžiagomis ar elektros prietaisais.
- Degūs žaislai turi būti laikomi toliau nuo viryklių, židinių, šildytuvų ir kitų šilumos šaltinių.
- Nenaudokite nešiojamųjų, elektrinių šildytuvų, taip pat šildytuvų su atvira liepsna.
- Naudokite elektros lizdų apsaugas ir venkite elektros instaliacijos perkrovas.
- Užtikrinkite, kad karšto vandens temperatūra būtų ne didesnė nei 50–60 °C. Tokia vandens temperatūra yra nustatyta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. liepos 23 d. įsakymu Nr. V-455 patvirtintoje Lietuvos higienos normoje „Geriamojo vandens saugos ir kokybės reikalavimai“.
- Visada patikrinkite vandens temperatūrą prieš dėdami vaiką į vonią. Vaiko maudynių metu yra būtina nuolatinei jo priežiūrai.
- Degtukus, žiebtuvėlius, chemines medžiagas ir kitus pavojingus objektus laikykite vaikams nepasiekiamose vietose.
- Nerūkykite prie vaikų.
- Jei gyvenate nuosavame name, reguliariai patikrinkite kaminus, ar neužsikimšo.

### 5–9 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ NUDEGIMŲ IR NUSIPLIKYMŲ PREVENCIJA

- Mokykite saugos. Vaikus reikia įspėti apie galimą karščio ir ugnies pavojų, jie turi suprasti, kad yra daiktų, su kuriais žaisti negalima.
- Įvertinkite vaiką supančią aplinką ir ribokite priėjimą prie galinčių nudeginti objektų.
- Įrenkite ir nuolat prižiūrėkite saugos priemones, tokias kaip dūmų detektoriai.
- Numatykite išėjimo iš pastato kelius gaisro atveju, jei to prireiktų. Vaikai turi reguliariai mokytis, kaip palikti pastatą, kad užsidegus jų drabužiams reikia gultis ir ridinėtis ant žemės, kad reikia šliaužti pažeme, jei patalpoje yra dūmų.
- Nerūkykite prie vaikų.
- Jei gyvenate nuosavame name, reguliariai patikrinkite kaminus, ar neužsikimšo.

## PIRMOJI PAGALBA ĮVYKUS NUDEGIMUI AR NUSIPLIKYMU

- Sužalojimo vietą reikia vėsinti po vėsiu (bet ne šaltu) tekančiu vandeniu bent 10 min. Vėsus tekantis vanduo malšina skausmą, patinimą ir randų atsiradimo tikimybę. Kuo didesne srove teka vanduo ir kuo ilgiau juo vėsinama, tuo mažesnė sužalojimo pasekmė.
- Atvėsinus pažeistą vietą, rekomenduojama ją uždengti švariu plastikiniu maišeliu, kad būtų užkirstas kelias infekcijai ir palaikoma švara. Plastikinis maišelis neprilimpa prie nudegimo vietos.
- Į asmens sveikatos priežiūros įstaigą reikėtų kreiptis, jeigu:
  - nudegimo vieta yra apanglėjusi ar pabalusi;
  - nudegimą sukėlė elektra ar cheminės medžiagos;
  - pažeistas veidas, rankos, genitalijos ar sąnariai;
  - pažeidimo vieta yra didelė (10 proc. kūno ar daugiau).
- Lengvi nudegimai, kurie yra panašūs į nudegimus dėl saulės, gali būti pagydyti namuose. Jei nudegimas yra su pūslėmis ar atrodo infekuotas (paraudęs, patinęs), reikėtų pasikonsultuoti su gydytojais.
- Svarbu atminti, kad negalima ant pažeistos vietos tepti aliejų, sviesto ar kitokių priemonių. Tai tik pablogins ir sulėtins žaizdos gijimą.
- Negalima sprogdinti susidariusių pūslių.

## PASPRINGIMAI IR PASISMAUGIMAI

Vaikai per pirmuosius 3 savo gyvenimo metus turi didelę riziką užspringti, pasismaugti ar uždusti. Šis pavojus kyla valgymo ar žaidimų metu, kai vaikai bando pažinti pasaulį per burną, ten kišdami nevalgomus daiktus. Dažnai užspringimai įvyksta ir tuomet, kai valgoma skubant, bėgant ar juokiantis.

Literatūros duomenimis, dažniausiai užspringstama maistu arba monetomis. Pasismaugimai dažnai įvyksta tuomet, kai drabužių virvelės ar juostelės, esančios aplink kaklą, pakliūva ir įstringa tarp baldų, žaidimų aikštelių įrangos ar kitų objektų. Neretai pasismaugiama įsipainiojus į žaliuzių virveles ar prispaudus žaidimų dėžės dangčiu. Vaikas taip pat gali įstrigti ir pasismaugti nesaugiose lovelėse, namuose naudojamoje įrangoje – skalbinių džiovyklėse, šaltkrepsiuose ir kt. Plastikiniai maišeliai taip pat kelia uždusimo pavojų.

### Didžiausių pavojų keliantys objektai

MAISTAS	ŽAISLAI	KITI OBJEKTAI
Dideli mėsos gabalai	Balionai	Smeigtukai ir viny
Neperpjautos vynuogės ar razinos	Žaidimų dalys	Dantų krapštukai
Kramtomoji guma	Žetonai	Pieštukai ir rašikliai
Kieti saldainiai ir ledinukai, karamelės	Stiklo rutuliukai	Kreidelės
Dešrainiai ir dešrelės, supjaustytos apvaliai	Plastikiniai maišeliai	Sąkabelės
Čiulpinukai	Karoliukai	Monetos
Neperpjautos alyvuogės	Mažos detalės	Papuošalai
Įvairūs riešutai	Smulkūs žaislai (mažesni nei 0,6 cm)	
Kukurūzų spragėsiai	Žaislų dėžės be vėdinimosi angų	
Termiška neapdorotos daržovės (pavyzdžiui, morkos)		
Arbūzo sėklos		
Riešutų sviestas		
Džiovinti vaisiai		

Užspringimai ir uždusimai labiausiai gąsdina dėl to, nes įvyksta netikėtai ir veiksmų reikia imtis greitai. Vaikui 6 minutes trunkantis deguonies stygius gali sukelti smegenų pažeidimą. Paspringimo ir dusimo ženklai yra vaiko negalėjimas kalbėti ar kvėpuoti, negalėjimas kosėti, švokščiantis garsas, blykstantis veidas, sąmonės praradimas (vėlyvas požymis).

## 0–4 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ PASPRINGIMO IR PASISMAUGIMO PREVENCIJA

- Išmokite tinkamai reaguoti ir suteikti pirmąją pagalbą paspringusiems ar dūstantiems vaikams.
- Maistas, kuris yra apvalus, kietas, mažas, plonas, lipnus, slidus, neturėtų būti siūlomas jaunesniems nei 4 metų amžiaus vaikams. Kūdikiams maistas turėtų būti supjaustytas mažais gabalėliais, ne didesniais nei ~0,5 cm dydžio, vyresniems vaikams – ne didesniais nei 1,3 cm dydžio. Vaikams negalima leisti valgyti, kai jie vaikšto, bėgioja, žaidžia, guli ar važinėjasi dviračiu, paspirtuku ar kt. priemone.
- Daiktai, kurie yra mažesni nei ~0,5 cm skersmens, neturėtų būti pasiekiami vaikams, kurie viską deda į burną.
- Vaiko čiulptukas turėtų būti pakankamai didelis, kad būtų sunku jį visą įsidėti į burną. Svarbu, kad nebūtų nulūžusių detalių.
- Žaislai turi būti pažymėti ženklu CE ir atitikti Žaislų saugos direktyvą 2009/48/EB.
- Nerekomenduojama vaikams iki 3 metų duoti žaislus, kuriuose yra smulkių detalių. Ant daugelio žaislų pakuočių yra nurodytas rekomenduojamas amžius. Ypač svarbus išpėjamas ženklas, kad žaislas nerekomenduojamas vaikams iki 36 mėnesių amžiaus – jis nurodo, kad žaislas turi tokių detalių, kuriomis vaikas gali užspringti.
- Bet kuris žaislas vaikui iki 3 metų gali kelti užspringimo riziką, jei yra sulūžęs ar kitaip sugadintas. Būkite atidūs dėl smulkių detalių (sagų, karoliukų ir pan.).
- Jei žaislas turi virvelių, dirželių, jos turi būti tokio ilgio, kad neapjuostų vaiko kaklo ir nekeltų uždusimo pavojaus.
- Plastikiniai maišeliai, smeigtukai, dantų krapštukai ir panašūs daiktai neturi būti pasiekiami vaikams iki 4 metų amžiaus.
- Nenaudokite vaikiškų lovų, kurių tarpai tarp skersinių yra didesni nei 6 cm. Niekada nestatykite lovėlių prie langų. Nepalikite vaikų lovytėse be priežiūros, jei virš jų yra pakabinamų žaislų. Kad nekiltų uždusimo pavojus, rekomenduojama, kad tarpas tarp lovytės krašto ir čiužinio nebūtų didesnis nei du pirštai.
- Langų žaliuzių virvelės siūloma patrumpinti arba pritvirtinti prie lango rėmo, kad vaikas negalėtų įkišti galvos ir įsipainioti.

## PIRMOJI PAGALBA UŽSPRINGUS AR DŪSTANT

- Jei užspringęs vaikas kosti, leiskite svetimkūnį iškosėti jam pačiam. Nerekomenduojama trankyti per nugarą, nes tokiu atveju svetimkūnis gali nuslinkti žemyn kvėpavimo takais.
- Jei kūdikis pats neiškosti svetimkūnio, ima dusti, reikėtų jį paguldyti ant savo rankos, galva žemyn, kniūbsčiai. Galvą prilaikykite už apatinio žandikaulio – taip kvėpavimo takai bus atviri. Kai vaikas yra tokioje pozijoje, stuktelėkite jam tarp menčių penkis kartus. Tuomet apverskite vaiką veidu aukštyn ir pažiūrėkite, ar burnoje nėra svetimkūnio. Jei yra – jį išimkite, jei ne – paguldykite vaiką ant rankos veidu aukštyn, staigiu judesiu penkis kartus pirštais staigiai paspauskite krūtinę ir patikrinkite, ar nėra svetimkūnio. Jei ir tokiu būdu nepavyko pašalinti svetimkūnio, visus veiksmus



kartokite nuo pradžių ir kvieskite greitąją pagalbą.

- Užspringus vyresniam vaikui ir jam esant sąmoningam, jis apglėbiamas iš nugaros, viena ranka sugniaužiama į kumštį, kitos rankos delnas dedamas ant jo. Kumštis dedamas po duobute po krūtinkauliu ir ta vieta spaudžiama kumščiu ir delnu vienu metu. Šis veiksmas vadinamas Heimlich'o metodu ir kartojamas tol, kol svetimkūnis pašalinamas iš kvėpavimo takų.
- Jei užspringęs vaikas nesąmoningas, jis guldomas ant nugaros ir rodomuoju pirštu bandoma iš burnos pašalinti svetimkūnį. Jei to padaryti nepavyksta, vaikas yra apžergiamas per klubus, vienos rankos delnas uždėdamas po krūtinkauliu, kitu delnu jis yra prispaudžiamas ir spustelėjama į priekį. Tokie paspaudimai daromi tol, kol svetimkūnis yra pašalinamas. Galutinai svetimkūnis gali būti pašalinamas ir pirštais.
- Po kiekvieno rimto vaiko paspringimo, vaiką turėtų apžiūrėti gydytojai, ypač jei pasireiškia užsitęsęs kosėjimas ar švokštimas, yra sunku kvėpuoti ar ryti.

## KITI SUŽALOJIMAI IR MIRTIES PRIEŽASTYS

### SUKRĖSTO VAIKO SINDROMAS

Terminas „sukrėsto vaiko sindromas“ apibūdina pasekmes, kurios pasireiškia po to, kai mažo vaiko galva yra purtoma pirmyn ir atgal. Kūdikių ir mažų vaikų kaklo raumenys yra labai silpni, jie stiprėja pamažu, o kartu auga ir jėga, kontroliuojanti jų santykinai sunkias galvas. Jei vaikas yra purtomas, jo galva staigiai juda pirmyn ir atgal, o tai gali sukelti smegenų kraujosruvas.

Vaikai iki 5 metų amžiaus yra itin jautrūs galvos traumoms, o jų purtymas gali sukelti smegenų pažeidimus, dalinį arba visišką apakimą, kurtumą, mokymosi problemas, protinį atsilikimą, cerebrinį paralyžių, traukulius, kalbos sutrikimus ar mirtį.

Vaikai dažniausiai yra purtomi, kai juos prižiūrintys asmenys netenka kantrybės. Kai kurie kūdikiai yra linkę daug verkti, ypač jei jie alkani, pavargę, prisišlapinę ar išsitusinę į sauskelnes ar tiesiog nori atkreipti dėmesį. Dalis kūdikių yra linkę verkti tam tikru metu. Jų pamaitinimas ar pervystymas gali sustabdyti verkimą, tačiau kai kuriais atvejais net tai gali nenuraminti mažylio.

Daugelis suaugusiųjų mėgsta vaikus mėtyti ore, klaidingai painiodami vaiko kryžstavimą su jauduliu ir nerimu. Toks vaikų mėtymas, netgi švelnus, gali būti kenksmingas ir vėliau sukelti rimtų sveikatos problemų.

Vaiko purtymo padariniai gali būti nepastebimi ilgus metus. Kartais jie gali pasirodyti tik vaikui pradėjus lankyti mokyklą.

### Sukrėsto vaiko sindromo prevencija

- Niekuomet nepurtykite vaiko – nei iš pykčio, nei iš gerų paskatų. Nesvarbu, kaip beviltiškai jaučiatės, kad esate išvestas iš kantrybės – vaiko purtyti negalima.
- Nemėtykite vaiko į orą žaisdami.
- Jei jūsų prižiūrimas vaikas daug verkia, pabandykite:
  - lėtai pamaitinti vaiką ir padėti jam atsirūgti;
  - jei vaikas mėgsta čiulptuką, pasiūlyti jį;
  - paimti vaiką ant rankų ir pasivaikščioti ar pasūpuoti;
  - pavažinėti vežimėlyje ar automobiliu, pasupti vaikiškose sūpynėse.

Stenkitės išlikti kantrūs. Jei jaučiate, kad negalite ramiai reaguoti į kūdikio verkimą, kad sunkiai sekasi

valdyti savo pyktį, padarykite pertrauką – paprašykite kieno nors pagalbos arba padėkite vaiką į saugią vietą ir leiskite jam išsiverkti.

## STAIGIOS KŪDIKIŲ MIRTIES SINDROMAS

Staigos kūdikių mirties sindromas (SKMS) – staigi, netikėta ir nepaaiškinama sveiko kūdikio mirtis, kurios negalima paaiškinti po autopsijos, mirties vietos apžiūros ar sveikatos istorijos peržiūros.

SKMS yra viena pagrindinių 1 mėnesio – 1 metų amžiaus kūdikių mirties priežastis. Didžioji dalis tokių mirčių įvyksta iki 6 mėnesių amžiaus, taip pat dažniausiai tokios mirtys ištinka žiemos mėnesiais.

SKMS priežastys yra nežinomos, tačiau yra aišku, kas didina tokios mirties riziką. Tarp šių priežasčių yra ir tokių, kurios priskiriamos išorinėms mirties priežastims:

- kūdikio miegojimas ant pilvo;
- minkštų paviršių ir daiktų, kurie neleidžia cirkuliuoti orui, naudojimas vietose, kur miega vaikas (pavyzdžiui, pagalvių, lovų apsaugų ir kt.);
- per didelis vaiko suvaržymas arba perkaitinimas, jei vaikas per daug aprengtas, per daug apklotas ar leidžiama miegojimo vietoje per daug įkaisti orui;
- kūdikio nemaitinimas krūtimi;
- kiti rizikos veiksniai, susiję su prasta vaiko priežiūra ir tinkamos kūdikiui aplinkos nesukūrimu.

### SKMS prevencija

- Migdyti vaiką tik ant nugaros. Daugeliui vaikų reikia leisti miegoti tik ant nugaros, nors gydytojais, įvertinę vaiko sveikatos būklę, tam tikrais atvejais gali nurodyti vaiką migdyti ant pilvo (esant kvėpavimo sistemos sutrikimams ir kt.).
- Migdyti ant kietų, plokščių čiužinių. Nenaudoti minkštų pagalvių, čiužinių ir kitų objektų, neleidžiančių cirkuliuoti orui ten, kur miega kūdikis.
- Maitinti vaiką natūraliai, nes motinos pienas leidžia išvengti virškinimo ir kvėpavimo sutrikimų.
- Neperkaitinti vaiko – per daug neprirengti, per šiltai neapkloti, neperkaitinti kambario, jį reguliariai išvėdinti.

## KITOS AKTUALIOS SITUACIJOS

Tėvai turėtų žinoti ir šią aktualią informaciją apie situacijas, kuriose vaikams gali grėsti sužalojimai ar išorinių veiksnių nulemtos mirtys:

- Niekada nepalikite vaikų automobilyje šiltuoju metų laiku, net jei norite išeiti kelioms minutėms. Automobilio vidus įkaista ypač greitai, pavyzdžiui, jei lauke oro temperatūra siekia +20 °C, po 5 min. automobilio viduje temperatūra bus +24 °C, o jei lauke temperatūra siekia +26 °C, po pusvalandžio automobilio viduje temperatūra pakils iki +42 °C. Vaiko organizmas sunkiau nei suaugusiojo prisitaiko prie karščio, dėl to net ir nedidelis temperatūros šuolis gali lemti vaiko perkaitimą.
- Vaikams skirtų priemonių, tokių kaip vaikštynės, gultukai, supynės, šokdynės ir kt. naudojimas, yra susijęs su vėlesniu vaikų motoriniu vystymusi. Tėvai turėtų saikingai naudoti šias priemones, bet užtikrinti saugų vaiko judėjimą aplinkoje.
- Kūdikių ir mažų vaikų mankštos bei užsiėmimai baseine sulaukia vis daugiau dėmesio, tačiau šios programos nebūtinai yra reikalingos motoriniam vaikų vystymuisi ankstyvame amžiuje. Specialistai teigia, kad tokie užsiėmimai kaip tik gali sudaryti sąlygas vaikų sužalojimams dėl menko vaikų kaulų

išsivystymo laipsnio. Be to, užsiėmimų baseinuose metu taip pat kyla papildoma rizika paskęsti, jei elgiamasi netinkamai. Taigi, sveikatos priežiūros specialistai vaikų mankštų siūlo atsisakyti, jei nėra sveikatos sutrikimų ir jos nėra paskirtos gydymo tikslais. Laikoma, kad plaukimo pamokoms vaikai yra pasiruošę tik nuo 4 metų amžiaus.

- Reikėtų atkreipti dėmesį į sąlygas, kuriose fotografuojami vaikai, ypač naujagimiai. Negalima naudoti blykstės arti vaiko akių, kabinti įvairių fotografavimui skirtų priemonių virš vaiko. Rekomenduojama nestatyti kūdikio į priverstinę pozą. Jei norima vaiką pastatyti į kokią nors pozą (pavyzdžiui, kad jo galva būtų paremta rankomis), reikėtų fotografuoti prilaikant suaugusiajam, o vėliau nereikalingus elementus ištrinti. Negalima vaikų fotografuoti pavojingose pozose, pavyzdžiui, guldyti jų ant sūpynių.

## APIBENDRINIMAS

Vaikai yra visuomenės ateitis, kuri turėtų būti vertinama ir saugoma. Jie nuolatos keičiasi, mokosi gyventi ir pažinti supantį pasaulį vis kitais būdais. Kūdikystėje jie labiausiai priklausomi nuo savo tėvų, vėliau nepriklausomybė didėja, vaikai ieško draugų, atsiranda polinkis rizikuoti. Tėvai neturi vaikams uždrausti pažinti pasaulį ir džiaugtis gyvenimu, nes jie nėra jų nuosavybė. Tėvų pareiga – išmokyti vaikus saugiai elgtis ir sudaryti kuo saugesnę aplinką, atsižvelgiant į jų amžių bei raidos ypatybes.

1. Aleksejevaitė D. ir kt. (2011). Mokinių sužalojimų profilaktika. Metodinės rekomendacijos.
2. Baubinas A. (1997). Aplinkos medicina. Vilnius: Avicena.
3. Children's Hospital of Pittsburgh (2011). Home Safety Handbook.
4. Craig E. et al. (2010). Preventing Home Based Injuries in Preschool Aged Children: An Overview of the Evidence. Child Injury Prevention Foundation of New Zealand.
5. Figaji A. A. (2017). Anatomical and Physiological Differences between Children and Adults Relevant to Traumatic Brain Injury and the Implications for Clinical Assessment and Care. *Frontiers in Neurology*. 8;685.
6. Impact and Manitoba (2006). Preventing Falls and Fall-Related Injuries in Manitoba. A Review of Best Practices.
7. Infant Nutrition and Feeding (2009). United States Department of Agriculture.
8. Margie Peden et al. (2008). World Report on Child Injury Prevention. World Health Organization.
9. Mirties atvejų ir jų priežasčių valstybės registras. Higienos institutas. Prieiga internete: [http://www.hi.lt/lt/paieskos\\_priemone.html](http://www.hi.lt/lt/paieskos_priemone.html).
10. Rahman Zamani A. et al. (1998). Health and Safety in the Child Care Setting: Prevention of Injuries. A Curriculum for the Training of Child Care Providers. The California Child Care Health Program.
11. Safe Kids Canada (2011). Child Safety Good Practice Guide: Good Investment in Unintentional Child Injury Prevention and Safety Promotion.
12. Safekids Aoteroa (2015). Child Unintentional Deaths and Injuries in New Zealand, and Prevention Strategies. Auckland, New Zealand: Safekids Aotearoa.
13. Sengolge M., Vincenten J. (2013). Produktų vaikams saugos vadovas: potencialiai pavojingi produktai. Lietuviškas vertimas. Birminghamas: Europos vaikų saugos aljansas, EuroSafe.
14. Traumų ir nelaimingų atsitikimų stebėsenos informacinė sistema. Higienos institutas. Prieiga internete: <https://stat.hi.lt>.
15. World Health Organization (2008). World Report on Child Injury Prevention.
16. World Health Organization (2012). TEACH-VIP 2. Prieiga internete: [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/capacitybuilding/teach\\_vip/en](http://www.who.int/violence_injury_prevention/capacitybuilding/teach_vip/en)



