

LIETUVOS HIDROMETEOROLOGIJOS TARNYBA

# ŽVARBUMAS (JUNTAMOJI TEMPERATŪRA)

**KAIP APSISAUGOTI?**

- 1 Eidami į lauką apsirenkite šiltai ir patogiai.
- 2 Prisidenkite veidą šaliku nuo tiesioginio vėjo, stebėkite, kad nuo kvėpavimo jis nesudrėktų - taip atsiranda didesnė veido nušalimo tikimybė.
- 3 Apsaugokite atviros odos plotus kosmetinėmis priemonėmis nuo šalčio ir vėjo.
- 4 Nestovėkite vietoje, nuolat judėkite, būkite nusisukę nuo vėjo.
- 5 Stenkitės ilgai nebūti lauke esant žemai oro temperatūrai ir pučiant stipriam vėjui.
- 6 Be reikalo nevykite į tolimas keliones.
- 7 Žvairiu oru venkite didelio fizinio krūvio.
- 8 Pasirūpinkite, kad naminiai gyvūnai turėtų prieglobstį.

Neapsaugotos odos nušalimo ir pažeidimo rizika

Vėjas, m/s	Temperatūra, °C										
	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45
1,5	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	-1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	-1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	-2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	-2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	-3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25	-3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

■ Nedidelė nušalimų rizika  
■ Padidėjusi nušalimų rizika, daugelį žmonių per 30 minučių  
■ Didelė nušalimų rizika, daugelį žmonių per 5-10 minučių  
■ Didelė nušalimų rizika, mažiau nei per 5 minutes

## ŠALTIS IR SPEIGAS

### Kaip pasiruošti?

Sekite LHMT teikiama informaciją apie esamas ir prognozuojamas orų sąlygas.

Išitikinkite, kad mobiliajame telefone įjungta trumpųjų perspėjimų priėmimo funkcija.

Pasirūpinkite šiltais drabužiais ir avalyne, šildymo įrenginiais, įsitikinkite, kad užsandarinti visi plyšiai.

Turėkite vandens ir negendančio maisto atsargų.

Pasirūpinkite, kad nesušaltų augintiniai.

Be rimtos priežasties venkite vykti iš namų.

**Pasiteiraukite kaimynų ir artimųjų, ypač senyvo amžiaus, ar jiems reikia pagalbos.**

Lietuvos hidrometeorologijos tarnyba

## STIPRUS ŠALTIS IR SPEIGAS

### Kaip elgtis stipriai sušalus?

Kuo greičiau stenkitės patekti į šiltas patalpas.

Nusimkite papuošalus, nusirenkite išalusius drabužius ir apsiklokite šiltu apklotu.

Netrinkite nušalusių vietų.

Cerkite šiltus skysčius.

Pamerkite nušalusią kūno dalį į kambario temperatūros vandenį, palaipsniui vandenį keiskite šiltesniu, keldami jo temperatūrą iki kūno temperatūros. Vėliau odą švelniai nusauskinkite.

Jeigu pastebite, kad nušalimas yra giluminis, šildant atsiranda pūslių - nedelsdami vykite į gydymo įstaigą.

**Draudžiama nušalusias vietas glausti prie radiatorių, guminių šildytukų, merkti į karštą vandenį ir pan.**

Lietuvos hidrometeorologijos tarnyba

## ŠALTIS IR SPEIGAS

### Kaip elgtis esant stipriam speigui?

Per šalčius labai svarbu kvėpuoti ramiai per nosį, o ne per burną - mažėja pavojus peršalti viršutinius kvėpavimo takus.

Būdami šaltyje venkite didelio fizinio krūvio.

Valgykite kaloringesnę šiltą maistą, gerkite šiltus gėrimus - šaltis skatina dehidrataciją.

Nevartokite alkoholio - jis plečia kraujagysles, todėl greičiau prarandama šiluma, padidėja rizika sušalti. Taip pat nepartartina rūkyti.

Lietuvos hidrometeorologijos tarnyba