

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO

ZIMY

RCB

Rządowe Centrum
Bezpieczeństwa

ZIMA ZAGROŻENIA



Zima jest szczególną porą roku. Zagrożenia z nią związana, jak np. długotrwałe, intensywne opady śniegu mogą paraliżować całe regiony. Do tego niska temperatura, która może prowadzić do odmrożeń i wychłodzenia organizmu, a w konsekwencji stanowić bezpośrednie zagrożenie życia. Kolejnym niebezpiecznym czynnikiem jest silny wiatr, który w połączeniu z temperaturą tylko nieco powyżej 0 C, może mieć taki sam skutek jak powietrze o temperaturze -30 C w bezwietrzny dzień. Również wilgoć potęguje odczuwanie chłodu. Te dwa czynniki (wiatr i wilgoć) powodują, że marzniemy bardziej, niż wskazywałaby na to temperatura odnotowana na termometrze. **Im bardziej wilgotno i wietrznie tym zimniej**

WYCHŁODZENIE

Wychłodzenie (hipotermia) – jest stanem organizmu, gdy temperatura ciała spada poniżej 36,6 C. Lekkie wychłodzenie grozi przeziębieniem, silne, gdy temperatura spada poniżej 28 C – śmiercią. Do hipotermii może dojść, gdy długo przebywamy w bardzo niskiej temperaturze lub w wodzie, która chłodzi organizm 20 razy szybciej niż powietrze.

OBJAWY WYCHŁODZENIA

Pierwszymi objawami wychłodzenia są dreszcze. To sygnał, że powinniśmy szukać miejsca, gdzie możemy się ogrzać, bądź założyć kolejne warstwy odzieży. Kiedy oprócz dreszczy występuje jeszcze drżenie mięśni, osłabienie, zawroty głowy i dezorientacja – mamy do czynienia z łagodną hipotermią (temperatura ciała spada do 35, 34 C). Wtedy jeszcze jesteśmy w stanie samodzielnie podjąć działania by się ogrzać (rozpalić ogień, założyć kolejną warstwę odzieży). **Pod żadnym pozorem nie wolno pić alkoholu, ponieważ sprzyja on wychładzaniu organizmu.**

POSTĘPOWANIE PRZY WYCHŁODZENIU

Postępowanie w przypadku wychłodzenia

Osobę wychłodzoną przede wszystkim należy rozgrzać – powoli i stopniowo. Zbyt szybkie ogrzewanie mogłoby doprowadzić do przyspieszenia krążenia (w hipotermii jest ono spowolnione) i dotarcie lodowatej krwi do serca, co mogłoby zatrzymać krążenie. Z tego samego powodu nie należy rozcierać ciała. Najlepiej osobę wychłodzoną rozebrać z zimnego ubrania, otulić kocami i podawać ciepłe płyny, ale tylko wtedy, gdy osoba jest przytomna. Należy też przykładać do głowy szyi, pleców i ud coś ciepłego.

Gdy osoba jest nieprzytomna należy zacząć ją ogrzewać i niezwłocznie wezwać pomoc. Gdy nie oddycha i jej puls jest niewyczuwalny, trzeba rozpocząć akcję reanimacyjną i prowadzić ją aż do przyjazdu lekarza.

ZIMA ZAGROŻENIA



ODMROŻENIA

Odmrożenie – to zmiany w skórze i tkaniach podskórnych następujące w skutek działania niskiej temperatury. Odmrożeniom sprzyja nie tylko mróz, ale przede wszystkim wiatr i wilgoć. Najbardziej narażonymi na odmrożenie częściami ciała są: twarz, dłonie i stopy. Pierwszymi objawami odmrożenia jest zmiana koloru skóry, następnie dochodzi drętwienie, pieczenie, a z czasem utrata czucia.

Najlepszym sposobem na uniknięcie odmrożeń jest prawidłowy ubiór

ODMROŻENIA OBJAWY

Odmrożenia mają różne stadia zaawansowania, które różnią się objawami.

- Odmrożenia pierwszego stopnia:
 - zblednięcie skóry, która staje się kredowo biała,
 - następnie zaczerwienienie z lekko sinawym odcieniem,
 - skóra zaczyna piec i pojawia się obrzęk,
 - dochodzi do zaburzenia krążenia, pojawia się drętwienie i brak czucia.
- Odmrożenia drugiego stopnia:
 - na skórze pojawiają się pęcherze z płynem surowicznym lub surowiczo krwistym,
 - odmrożona część ciała jest sina i opuchnięta.
- Odmrożenia trzeciego stopnia obejmują całą grubość skóry:
 - pęcherze surowicze,
 - martwica tkanek,
 - owrzodzenia.
- Odmrożenia czwartego stopnia obejmują także mięśnie, a nawet kości.

ODMROŻENIA POMOC

Pod żadnym pozorem **NIE WOLNO rozcierać silnym masażem czy nacierać śniegiem**. Może to prowadzić do uszkodzenia odmrożonych tkanek.

Kiedy skóra jest blada, można stosować kąpiele rozgrzewające w letniej wodzie, około 25 C, stopniowo podnosząc jej temperaturę do około 40 C. Po osuszeniu skórę trzeba przykryć jałowym opatrunkiem

ZIMA ZAGROŻENIA



Przy odmrożeniach drugiego stopnia **NIE WOLNO** przekłuwać pęcherzy. Także należy zastosować jałowy opatrunek.

Odmrożenia trzeciego i czwartego stopnia wymagają pomocy lekarskiej.

By nie dopuścić do odmrożeń i wychłodzenia organizmu:

- ubieraj się stosownie do temperatury na zewnątrz. Gdy planujesz dłuższe przebywanie na dworze ubierz się warstwowo, najlepiej w odzież z naturalnych tkanin lub tkanin typu polar. Ważne, by ubranie nie utrudniało krążenia.
- noś odpowiednie, ciepłe obuwie, które nie będzie ograniczało możliwości poruszania palcami,
- noś ocieplane, luźne rękawice i czapkę zasłaniającą czoło i uszy,
- nie zasłaniaj twarzy szalem, gdyż pod wpływem oddechu stanie się wilgotny i może przyspieszyć powstawanie odmrożeń,
- przed wyjściem na mróz posmaruj odkryte części ciała (policzki, nos, brodę) kremem ochronnym lub wazeliną – szczególnie dotyczy to dzieci,
- nie stój nieruchomo na zimnie; gdy zaczyna ci być zimno, podskakuj, tup, rozcieraj dłonie itp.,
- nie spożywaj na zimnie alkoholu, sprzyja on wychłodzeniu organizmu.

WYCHŁODZENIA, ODMROŻENIA ZAPOBIEGANIE

Zima jest porą roku szczególnie trudną dla osób starszych, które mieszkają samotnie oraz osób dotkniętych problemem bezdomności. Nie bądźmy obojętni wobec nich.

W warunkach zimowych nie przechodź obojętnie obok starszych ludzi, poruszających się z widoczną trudnością – omdlenie na mrozie może doprowadzić do poważnych konsekwencji.

Zwracaj uwagę, na osoby bezdomne, śpiące na ławkach lub w altankach działkowych. Nie bój się podejść do osoby śpiącej na przystankach, nawet jeżeli wygląda na pijaną. **Reaguj, zadzwoń na policję, do straży miejskiej lub pod numer ratunkowy. Twój telefon może uratować komuś życie.**

Zwierzęta też potrzebują zimą pomocy. Jeżeli nie możemy zapewnić naszym czworonogom (kotom, psom) schronienia w mieszkaniu/domu, zadbajmy by miały gdzie się schronić przed mrozem, wiatrem i śniegiem. Sprawdźmy, czy buda psa jest wystarczająco ocieplona, zostawmy uchylone okienko do piwnicy dla kotów lub również dla nich przygotujmy ciepłe budki. Sprawdzajmy, czy nasze zwierzęta mają pokarm, czy nie zamarzł lub nie został przysypany śniegiem. **Pamiętaj, zwierzęta się nie skarżą!**

OSOBY POTRZEBUJĄCE POMOCY

ZWIERZĘTA