

## Kilka rad na mroźne i śnieżne dni

Odmrożenie jest skutkiem oddziaływania zimna, (choć niekoniecznie mrozu!). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych na odmrożenie części ciała.

### Typowymi objawami odmrożenia są:

- znaczne wychłodzenie,
- zaczerwienienie,
- utrata czucia,
- błądność palców nóg, nosa i małżowin usznych.

Wychłodzenie jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej  $-35^{\circ}\text{C}$ . Objawami wychłodzenia są:

- zaburzenia świadomości - do śpiączki włącznie,
- powolna mowa,
- poczucie wyczerpania,
- zaburzenia mowy,
- senność.

Jeśli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia - rozpocznij powolne ogrzewanie osoby: zdejmij przemarzniałe ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem.

Pamiętaj, że silny wiatr - w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej  $0^{\circ}\text{C}$  może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej  $-30^{\circ}\text{C}$ . Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji.

Przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady. Nie podawaj alkoholu osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem, w szczególności, gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia. Unikaj podawania kawy - ze względu na zawartość kofeiny, nie podawaj żadnych leków bez dodatkowych wskazań.

### Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci:

- słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne,
- w czasie silnych opadów - miarę możliwości - pozostań w domu,

# Bezpieczeństwo

Opublikowano: poniedziałek, 25, kwiecień 2016 13:10

Odsłony: 42151

---

- jeśli musisz wyjść na zewnątrz, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia,
- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie - zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków,
- oszczędzaj zapasy energii poprzez stopniowe obniżanie temperatury w domu i okresowe wyłączanie ogrzewania w niektórych pomieszczeniach,
- jeśli używasz piecyków, zapewnij wentylację pomieszczeń,
- zabezpiecz inwentarz i paszę przed zamarznięciem.

## **Podróżowanie w zimie:**

Pamiętaj, że jedną z wielu przyczyn ofiar śmiertelnych w zimie jest niewłaściwe przygotowanie pojazdu do sezonu zimowego oraz brak znajomości postępowania na wypadek unieruchomienia pojazdu lub zabłądzenia podczas podróżowania:

- jeśli musisz wyruszyć w podróż, rozważ wykorzystanie publicznych środków transportu. Jeśli podróżujesz samochodem podróżuj w dzień, nie podróżuj samotnie, informuj innych o swoim planie podróży,
- używaj głównych dróg, unikaj bocznych dróg i skrótów,
- przygotuj swój samochód do zimy - trzymaj "zimowy zestaw" w bagażniku swojego samochodu (łopatkę do śniegu, migające światło, rękawice, czapkę, koc, linę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, kable do akumulatora),
- pamiętaj, że działania służb drogowych mają na celu jedynie łagodzenie skutków zimy na drogach,
- jeśli znajdziesz się na bezludnych obszarach leśnych lub rolnych, rozepnij dużą płachtę najlepiej jaskrawą na śniegu by zwrócić uwagę ratowników, lub samolotów ratunkowych, co pewien czas dawaj sygnały światłami i klaksonem,

## **Jeśli śnieg uwięzi Cię w twoim samochodzie:**

- zjedź z głównego pasa, włącz migające światła alarmowe i wywieś jaskrawą tkaninę na antenie samochodu lub przez okno,
- pozostań w swoim samochodzie by ratownicy mogli łatwiej Cię znaleźć - nie wychodź z samochodu, o ile nie masz w zasięgu widoczności budynków, w których mógłbyś znaleźć schronienie; bądź ostrożny: odległość obserwowana przez zamieć śnieżną może być myląca - nawet niewielka odległość może być niemożliwa do pokonania w głębokim śniegu i zamieci,
- wyłączaj silnik i ogrzewanie na dziesięć minut w ciągu każdej godziny w celu utrzymania ciepła; kiedy silnik pracuje, lekko otwórz okno w celu wentylacji - uchroni Cię to przed zatruciem tlenkiem węgla; okresowo usuwaj śnieg i lód z rury wydechowej,
- wykonuj ćwiczenia w celu rozgrzania organizmu, lecz unikaj przemęczenia; ogrzewaj się przykrywając się z innymi pasażerami wierzchnim ubraniem i kocami,
- wymieniaj się z innymi w czasie snu - jedna osoba musi stale czuwać, by obudzić wszystkich, gdy zauważy nadchodzącą pomoc,
- bądź ostrożny, nie nadużywaj akumulatora; ogranicz potrzeby zużycia energii,

## **Bezpieczeństwo**

Opublikowano: poniedziałek, 25, kwiecień 2016 13:10

Odsłony: 42151

---

używaj światła, ogrzewania i radia zależnie od możliwości, w nocy, włącz wewnętrzne oświetlenie, by ratownicy mogli Cię zobaczyć.

*źródło: Urząd Wojewódzki - CZK*