




Zima

Obfite i długotrwałe opady śniegu mogą sparaliżować funkcjonowanie całych regionów kraju. Nawet tereny o zwykle łagodnym przebiegu zimy mogą być nawiedzone gwałtownymi atakami mrozu, opadów śniegu i marznącego deszczu. Tego rodzaju zdarzenia prowadzą do zablokowania dróg i powodują przerwy w dostawach energii elektrycznej. W takich warunkach normalne funkcjonowanie lokalnych społeczności jest bardzo utrudnione, a sprawne prowadzenie działań ratowniczych bywa wysoce uciążliwe.

Jedynie nadzwyczajna mobilizacja sił i środków państwa i samorządu terytorialnego, w tym Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego, pod kierownictwem właściwego ze względu na skalę zdarzenia terytorialnego organu władzy publicznej, pozwala ochronić życie ludzi i zminimalizować straty materialne.

Również i Ty możesz przyczynić się do pomniejszenia oddziaływania skutków uciążliwych zimowych warunków atmosferycznych na Ciebie, jak i na członków twojej rodziny. Weź na siebie ciężar przygotowań w takim zakresie jaki uznasz za stosowny odpowiednio do zaistniałej lub dającej się przewidzieć sytuacji kryzysowej.

Lepiej zapobiegać niż leczyć - ta fundamentalna zasada ma zastosowanie także wówczas, gdy mamy do czynienia ze skutkami działania niskich temperatur na nasz organizm.

-  w czasie zimy szczególnie uważaj obserwuj pogodę i zmiany w jej stanie, zapowiadane w prognozach meteorologicznych
-  zrozum znaczenie stosowanych w mediach określeń stanu pogody i towarzyszących im zjawisk atmosferycznych;
-  zgromadź w domu i w samochodzie niezbędne wyposażenie, które pomoże Ci przetrwać trudne godziny lub dni bez ogrzewania,

oświetlenia, łączności, ciepłej stawy, leków itp. codziennych udogodnień;

zadbaj o stan podręcznego sprzętu gaśniczego (z braku wody w

▶ zamarzniętych rurociągach nie ugasisz nawet małego pożaru, a blokada dróg uniemożliwi szybkie przybycie straży pożarnej);

▶ stosuj w zimie ubrania składające się z kilku warstw z lekkiego materiału zamiast np. jednego grubego płaszcza zimowego;

▶ nakrywaj głowę, bo to miejsce szczególnie narażone na duże straty ciepła;

▶ nie podejmuj prac wymagających nadmiernego wysiłku – taki wysiłek może być przyczyną ataku serca;

zwracaj uwagę na pierwsze objawy wychłodzenia bądź odmrożenia

▶ palców rąk i stóp, uszu, nosa brody i policzków. Jak stracisz czucie, to może oznaczać że zmiany mogą być już nieodwracalne.

Pierwszym skutkiem oddziaływania niskich temperatur na nasz organizm to wychłodzenie, które jest stanem mogącym wystąpić wówczas, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C. Objawami wychłodzenia są zaburzenia świadomości - do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność.

Jeżeli u kogoś jest podejrzewane wystąpienie wychłodzenia lub odmrożenia - rozpocznijmy powolne ogrzewanie osoby i poszukajmy natychmiast pomocy medycznej. Rozpocznijmy od ogrzewania torsu tej osoby.

Zdejmijmy przemarznięte ubranie, ułóżmy osobę na suchej tkaninie i okryjmy całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewajmy go własnym ciałem, w krótkim czasie ciepłego schronienia.

Nie uznawajmy pochopnie osoby wyjębionej za zmarłą, podejmijmy próbę reanimacji. Przy odmrożeniach kończyn zanurzmy je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne części ciała nakładajmy ciepłe (nie gorące) okłady.

Nie podawajmy alkoholu osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem w szczególności gdy nie ma możliwości zapewnienia jej w krótkim czasie ciepłego schronienia.

Odmrożenia

Są to uszkodzenia skóry i tkanek pod nią leżących, wywołane działaniem niskiej temperatury. Odmrożeniu ulegają okolice tkanek o zwolnionym i utrudnionym krążeniu: palce nóg, rąk, nos, policzki, małżowiny uszne.

Rozróżniamy trzy stopnie odmrożeń:

- stopień I** charakteryzuje się zaczerwienieniem, obrzękiem oraz uczuciem pieczenia i drętwienia;
- stopień II** cechuje go znacznie większe zasinienie i obrzęk, dodatkowo pojawiają się pęcherze wypełnione płynem surowicznym lub surowiczo-krwistym;
- stopień III** charakteryzuje się martwicą skóry, która przyjmuje sinawo purpurowe zabarwienie.

Odmrożonych części ciała nie wolno:

- | | |
|---|--|
| masować | nie wolno chodzić na odmrożonych kończynach |
| nacierać śniegiem | nie wolno pić alkoholu, by bardziej nie wyziębic organizmu |
| intensywnie ogrzewać (np. poduszką elektryczną, termoforem) | nie pozwalamy poszkodowanemu palić tytoniu |

Pierwsza pomoc:

- poszkodowanego przenieść do ciepłego pomieszczenia,
- rozluźnić ubranie uciskające obrzęknięte miejsca, ściągnąć przemoczoną i zmrożoną odzież,
- nie wolno nacierać odmrożonych miejsc śniegiem ani alkoholem,

można poszkodowanemu podać do picia mocno osłodzone napoje lub wysokokaloryczne pokarmy (np. czekolada);

nie należy podawać poszkodowanemu alkoholu ani pozwolić palić,

jeżeli na skórze występują pęcherze czy grożące martwicą sine przebarwienia zakładamy na nie jałowy opatrunek i niezwłocznie kontaktujemy się z lekarzem,

odmrożoną część ciała wkładamy do zimnej wody a następnie powoli i stopniowo podwyższamy temperaturę wody, do temperatury pokojowej (cały proces powinien trwać 20-30 minut).