

Czy wiesz jak udzielić pierwszej pomocy ofierze mrozu?

Data publikacji: 31.01.2019 9:15

Niska temperatura powietrza to poważne zagrożenie szczególnie dla ludzi bezdomnych. Wychłodzenie organizmu (hipotermia) jest bardzo niebezpieczne dla zdrowia i życia. Skrajne wychłodzenie organizmu niejednokrotnie kończy się śmiercią.



fot.: Pixabay.com

O hipotermii mówimy wtedy, gdy temperatura ciała spadnie poniżej 36 stopni Celsjusza. Wyróżnia się trzy stopnie hipotermii ze względu na głębokość obniżenia temperatury ciała: lekki stopień hipotermii, gdy temperatura ciała spada 35–32 °C, średni stopień, gdy temperatura spada 32–30 °C oraz ciężki stopień hipotermii, gdy temperatura ciała spada poniżej 32 °C.

Policja przestrzega, aby unikać zbędnych czynności podczas udzielania pierwszej pomocy poszkodowanemu - **W żadnym przypadku NIE WOLNO: pocierać stóp i rąk poszkodowanego, ponieważ możemy spowodować dodatkowe uszkodzenia skóry (nie wolno również nacierać śniegiem!); zostawić poszkodowanego samego; gwałtownie poruszać poszkodowanym, ponieważ może to doprowadzić do szybkiego przemieszczenia się schłodzonej krwi w kierunku serca.**

Jak zatem prawidłowo udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu informując mundurowi - **Postępowanie w przypadku hipotermii:**

1. **Sprawdź czy jest bezpiecznie.**
2. **Założ rękawiczki.**
3. **Oceń stan ogólny poszkodowanego (sprawdź przytomność i oddech)**
4. **Wezwij pogotowie**
5. **Zabezpiecz poszkodowanego przed dalszym wychłodzeniem:**
 - **gdy jest to możliwe przenieś lub zaprowadź poszkodowanego do ciepłego pomieszczenia , w innym przypadku staraj się znaleźć miejsce osłonięte od śniegu, wiatru i deszczu,**
 - **jeżeli ubranie poszkodowanego jest mokre należy jak najszybciej je zdjąć bez zbędnego poruszania poszkodowanego (np. rozcinając je),**
 - **w przypadku podejrzenia odmrożenia okolic dystalnych ciała tj. uszy, nos, ręce i stopy należy rozluźnić uciskające części garderoby, które ograniczają ukrwienie,**
 - **poszkodowanego okryj kocem lub folią izotermiczną złotą stroną do góry,**
 - **dotatkowo wskazane jest okrycie szyi i głowy co zmniejszy utratę ciepła.**
6. **Gdy poszkodowany jest przytomny możemy podać do picia gorące napoje (wskazane są z dużą zawartości cukru np. z sokiem malinowym). W żadnym przypadku nie podajemy alkoholu, który powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, a tym samym potęguje oziębienie organizmu.**
7. **W przypadku stwierdzenia uszkodzeń skóry zabezpiecz je suchym opatrunkiem.**
8. **W przypadku , gdy osoba poszkodowana jest nieprzytomna, a ma czynności życiowe ułóż ją w pozycji bezpiecznej, która zapewni swobodne oddychanie.**
9. **Stale kontroluj oddech poszkodowanego.**
10. **Kiedy dojdzie do zatrzymania oddechu i krążenia przystąp do resuscytacji krążeniowo – oddechowej.**

Osoba w stanie ciężkiej hipotermii często przypomina osobę po spożyciu alkoholu. Nie przechodźmy obojętnie.

red./mat.pras.