Strażacy radzą: bezpieczeństwo w trakcie mrozów

Data publikacji: 21.01.2019 17:30

Prognozowane niskie temperatury przez wiele osób są wyczekiwane, jednak niosą za sobą również spore niebezpieczeństwo. Nieodpowiedzialne zachowanie na mrozie może doprowadzić do wychłodzenia organizmu, czy też postania odmrożeń. Strażacy radzą, jak odpowiednio zadbać o własne bezpieczeństwo.

- ***Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0°C, może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30° C. Może być przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu*** – wyjaśniają przedstawiciele PSP. W związku z tym zimą warto zadbać odpowiednio o siebie i innych.

Jak wyjaśniają ratownicy, odmrożenie to skutek oddziaływania zimna, który wcale nie jest spowodowany tylko i wyłącznie silnym mrozem. Odmrożenia mogą trwale uszkodzić tkanki. Objawami odmrożeń są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie skóry, utrata czucia, czy też bladość np. placów, nosa, małżowin usznych itp. W przypadku wystąpienie odmrożeń należy rozluźnienie obcisłej odzieży, aby nie ograniczać dodatkowo ukrwienia. Zaleca się ogrzewanie np. przez wsunięcie odmrożonych rąk pod pachy, czy też pod kurtkę, ważne jednak aby nie wywierać zbytniego ucisku (w przypadku odmrożeń lekkich, charakteryzujących się tylko lekkim zaczerwienieniem, czy też bladością). Poszkodowanego należy owinąć kocem, aby nie tracił dalej ciepła i podawać ciepłe, mocno słodzone napoje. W przypadku głębokich odmrożeń nie należy podejmować żadnych czynności, mających na celu ogrzanie odmrożonych okolic. Również należy zabezpieczyć poszkodowanego przed dalszą utratą ciepła i bezzwłocznie pozostać resztę działań personelowi medycznemu.

Niska temperatura może również spowodować wychłodzenie organizmu. Może ono w drastycznych przypadkach doprowadzić do śmierci, w związku z czym widząc osobę narażoną na wychłodzenie, należy niezwłocznie zorientować się w sytuacji i w razie potrzeby wezwać pomoc (w zimie powinniśmy szczególnie zwrócić uwagę na osoby bezdomne, które zasypiając np. w parku, mogą się rano nie obudzić). Wychłodzenie to stan organizmu, kiedy temperatura ciała spada poniżej 35 stopni Celsjusza, Objawy to zaburzenia świadomości, śpiączka, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy i senność — ***Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznięte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową — ogrzewaj go własnym ciałem. Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie mogą być gorące!) okłady. Nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem alkoholu*** – radzą strażacy.

Jak zadbać o własne bezpieczeństwo zimą? Stosując się do przygotowanych przez ratowników zasad:
• Ubieraj się ciepło. Zakładaj kilka warstw odzieży tak, by łatwo było je zdjąć, np. sweter, gdy się spocisz w trakcie wysiłku. Załóż bieliznę ochronną np. termiczną, ciepłą kurtkę z kapturem, czapkę, szalik, rękawiczki. Załóż nieprzemakalne buty.
• Nie wychodź na mróz głodny. Przed wyjściem zjedz kaloryczny posiłek. Możesz zabrać ze sobą termos z gorącą herbatą.
• Nie spożywaj alkoholu. Jego wypicie przyśpiesza krążenie, a w konsekwencji zwiększa wymianę ciepła między organizmem a otoczeniem i doprowadza do szybkiego wychłodzenia ciała.
• Zabezpiecz przed mrozem skórę twarzy i rąk, smarując je ochronnym kremem. Wyjmij ze skóry twarzy metalowe ozdoby, takie jak kolczyki.
• Powiedz komuś (rodzinie lub obsłudze w schronisku, pensjonacie, hotelu), dokąd idziesz. Oszacuj, jak długo Cię nie będzie i poinformuj o tym kogoś, kto ewentualnie zgłosi Twoje zaginięcie. Zimą chodzi się znacznie wolniej! W dodatku łatwiej zabłądzić (przysypane śniegiem ścieżki). Nie zapomnij odmeldować się po powrocie, by uniknąć

niepotrzebnych alarmów.
• Na zimowe wycieczki nie wybieraj się sam. W grupie jest bezpieczniej.
• Nie forsuj się. Idąc w grupie w głębokim śniegu, należy zmieniać co jakiś czas osobę prowadzącą. Torowanie drogi (przecieranie szlaku) jest bardzo męczące.
• Kiedy popsuje się pogoda, a poczujesz się zmęczony, głodny lub zacznie Ci coś dolegać, nie wychodź na zewnątrz. Z zimą nie ma żartów.
• Odmrożone palce możesz włożyć pod strumień zimnej lub letniej wody.
• W przypadku dużych odmrożeń udaj się do lekarza.

JŚ/KP PSP Cieszyn