

Mrozy i zamiecie

Odmrożenie - jest skutkiem oddziaływania zimna. W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych na odmrożenie części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz błądność palców nóg, nosa, małżowin usznych.

Wychłodzenie - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej -35°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 przemarznęte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem.

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 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. Nie podawaj żadnych leków bez zaleceń lekarza.

Przygotuj się na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci:

- słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne;
- jeśli musisz wyjść z domu, ubierz się w ciepłą odzież na tak zwaną „cebulkę” i poinformuj bliskich lub sąsiadów o docelowym miejscu podróży oraz przewidywanym czasie przybycia do miejsce przeznaczenia;
- poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie zachowaj szczególną ostrożność, zwracaj uwagę na zwisające sopele, zwały śniegu na dachach budynków, zasy;
- używając piecyka gazowego, zapewnij wentylację pomieszczenia;
- zabezpiecz inwentarz i paszę przed zamrożeniem;

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 poruszasz się samochodem podróżuj w dzień, nie jedź samotnie, informuj innych o swoim planie podróży;
- używaj głównych dróg, unikaj skrótów;
- przygotuj swój samochód do zimy: do bagażnika włóż łopatkę do śniegu, migające latarkę, rękawice, czapkę, koc, linkę holowniczą, łańcuchy na koła, kable do akumulatora;

- pamiętaj, że działania służb drogowych mają na celu jedynie łagodzenie skutków zimy na drogach;
- jeśli pojazd ulegnie awarii lub zostanie więziony w zaspie na bezludnych obszarach leśnych lub rolnych, powiadom telefonicznie służby ratunkowe o swoim położeniu, oznacz samochód poprzez wywieszenie na antenie jaskrawy kawałek materiału, by zwrócić uwagę ratowników lub samolotów ratunkowych, co pewien czas dawaj sygnały światłami i klaksonem;
- pozostań w swoim samochodzie by ratownicy mogli łatwiej Cię znaleźć. Nie oddalaj się od samochodu o ile nie masz w zasięgu widoczności budynków, w których mógłbyś znaleźć schronienie. Bądź ostrożny, gdyż odległość obserwowana poprzez zamieć śnieżną może być myląca, nawet niewielka odległość może być niemożliwa do przebycia w głębokim śniegu i w czasie 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, używaj światła, ogrzewania i radia zależnie od możliwości;
- w nocy, włącz wewnętrzne oświetlenie, by ratownicy mogli Cię zobaczyć;