

Obfite i długotrwałe **opady śniegu** mogą sparaliżować funkcjonowanie całego kraju. Nawet tereny o zwykle łagodnym przebiegu zimy mogą być nawiedzone gwałtownymi atakami mrozu, opadów śniegu i marznącego deszczu. Tego rodzaju zdarzenia prowadzi do zablokowania dróg i powodują przerwy w dostawie energii elektrycznej. W takich warunkach normalne funkcjonowanie lokalnych społeczności jest bardzo utrudnione, a sprawne prowadzenie akcji ratowniczych bywa często nie możliwe.

Weź na siebie ciężar przygotowań, w takim zakresie jaki uznasz za stosowny odpowiednio do zaistniałej lub dającej się przewidzieć sytuacji kryzysowej:

- w czasie zimy szczególnie uważnie 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 strawy, leków itp. codziennych udogodnień
- zadbaj o stan podręcznego sprzętu gaśniczego / z braku wody w zamrzniętych rurociągach nie ugasisz nawet małego pożaru, a blokada dróg uniemożliwi szybkie dotarcie 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
- zwracaj uwagę na pierwsze odczuwalne objawy odmrożenia palców u rą i stóp, uszu, nosa, brody i policzków. Jak stracisz czucie, na pomoc może być już za późno ze względu na nieodwracalne zmiany

Odmrożeniem - nazywamy miejscowe uszkodzenie tkanek na skutek działania zimna. Może się ono zdarzyć nawet przy temperaturach powyżej 0 stopni Celsjusza, szczególnie przy wietrznej i wilgotnej pogodzie. W odmrożeniu skóra początkowo bywa zaczerwieniona, później staje się sina, szaroniebieska, „marmurowa” a w końcu biało błada. We wstępnym okresie odmrożenia występuje uczucie marnięcia i swędzenia. Z powodu płynnych i nieostrych granic zmian na skórze trudno jest rozstrzygnąć, czy mamy do czynienia z odmrożeniem, czy też z miejscowym wychłodzeniem. Dopiero w ciepłym pomieszczeniu można z grubsza odróżnić te dwa rodzaje uszkodzeń: lekkie

odmrożenie i nadmierne przechłodzenie powodują od razu silny ból, podczas gdy ciężkie odmrożenia pozostają w cieple zupełnie bezbolesne. Głównym zagrożeniem w odmrożeniu jest nieodwracalne obumarzenie odmrożonych części ciała a także zakażenie powstałych ran.

SKALA ODMROŻENIA:

I stopień – zaczerwienienie, ból, uszkodzenie naskórka

II stopień – zaczerwienieni, ból, pęcherze

III stopień – deformacja skóry, bladość, siność, brak bólu

UWAGA:

a) nie podajemy alkoholu – ogrzewa tylko na moment

b) nie nacieramy śniegu

c) nie pozwalamy poszkodowanemu palić tytoniu

Hipotermia następuje gdy temperatura ciała wynosi 35 stopni C. Spadek temperatury ciała poniżej 20 stopni C może doprowadzić do zagrożenia życia. Objawy odmrożenia:

- blada, zimna, sucha skóra
- spowolnione tętno i oddech
- zaburzenia świadomości

Postępowanie z osobą poszkodowaną:

- okładamy kocami, folia lub innym materiałem o własnościach izolujących ciało osoby poszkodowanej od zimna
- ciepła kąpiel / woda o temperaturze pokojowej, stopniowo ogrzewana/
- jeżeli osoba jest przytomna: podajemy ciepłe słodzone napoje lub wysokokaloryczne pokarmy
- co 45 – 60 sekund sprawdzamy tętno

Pierwsza pomoc w przypadku odmrożenia:

Pierwsza pomoc w przypadku odmrożenia, zwłaszcza gdy odmrożona część ciała jest jeszcze blada, polega na możliwie szybkim przywróceniu w niej krążenia krwi. W tym celu stosujemy ogrzanie uszkodzonej kończyny w kąpieli wodnej, o coraz wyższej temperaturze. Rozpoczynamy ogrzewanie wodą o temperaturze od 25 do 30 stopni C, aby po kilkunastu minutach zwiększyć ją od 38 do 40 stopni C. Ogrzewanie należy stosować do czasu, gdy tkanki osiągną odpowiednią temperaturę. Po kąpieli można odmrożone miejsca lekko nacierać niewielką ilością 70 % alkoholu etylowego, aż do zaróżowienia skóry.

Następnie trzeba nałożyć suchy jałowy opatrunek z grubą warstwą waty i z ciepło owiniętymi kończynami odwieźć chorego do szpitala. Jeśli w warunkach polowych nie ma możliwości wykonania takiej kąpieli ogrzewającej, to należy zastosować krótkotrwały delikatny masaż, używając niewielkiej ilości 70 % alkoholu etylowego, a następnie nałożyć gruby opatrunek ochronny. Jeśli wytworzyły się pęcherze, przykrywa się je jałowym opatrunkiem. Pęcherzy nie należy przekłuwać. Zabrania się również szeroko stosowanego nacierania odmrożonych kończyn śniegiem pogarsza to jeszcze bardziej ich stan tworząc mikroskopijne rany, łatwo powstaje zakażenie. Zabronione jest również podawanie alkoholu, gdyż jego działanie rozszerzające naczynia krwionośne może spowodować przechłodzenie całego organizmu. Nie wolno również palić tytoniu. Nikotyna powoduje zwężenie naczyń krwionośnych. W przypadku wychłodzenia całego ciała, ogrzewanie należy przeprowadzić bardzo powoli, gdyż ciepła kąpiel spowoduje rozszerzanie skóry naczyń krwionośnych i zimna krew z obwodu zmiesza się z ciepłą krwią centralną. Może to doprowadzić nawet do zgonu. Są przypadki, gdy znalezionego zamrożonego człowieka wnoszono do bardzo ciepłego pomieszczenia, gdzie na skutek opisanego wyżej mechanizmu szybko umierał. Do kąpieli całego ciała używamy wody o temperaturach jak przy miejscowych odmrożeniach, podnoszenie ciepłoty kąpieli powinno odbywać się wolniej.