

Mrozy i zamiecie śnieżne

-

Duże opady śniegu, nagłe ataki mrozu mogą sparaliżować życie w wielu miejscowościach. Mając tego świadomość można z wyprzedzeniem zabezpieczyć siebie i swoją rodzinę przed tego typu zagrożeniem.

Niska temperatura może doprowadzić do odmrożenia i wychłodzenia ciała co może spowodować bezpośrednie zagrożenie życia.

W wyniku odmrożenia może dojść do trwałego uszkodzenia części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: zaczerwienienie, znaczne wychłodzenie, utrata czucia i bladość odmrożonych części ciała (najczęściej palce nóg i rąk, policzki, nos, małżowiny uszne).

W wyniku wychłodzenia temperatura ciał spada poniżej 35° C. Objawami wychłodzenia są: zaburzenie świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, senność, poczucie wyczerpania.

PAMIĘTAJ !

Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą.

Udziel pomocy osobie wyziębionej, przed nadejściem pomocy medycznej rozpocznij powolne ogrzewanie osoby, zdejmij przemarznięte ubrania, okryj ciało kocem i folią aluminiową - ogrzewaj dodatkowo własnym ciałem,

Nie podawaj alkoholu i kawy osobie odmrożonej lub wychłodzonej aby nie doprowadzić do większej utraty ciepłoty ciała.

Przed nadejściem wielkich mrozów i śnieżyc:

Przygotuj swój dom do zimy:

uszczelnij poddasze i ściany,

uszczelnij drzwi i okna,

zainstaluj okiennice

zabezpiecz środki, które mogą być niezbędne w czasie zimy:

żywność, która nie wymaga gotowania,

zapas wody,

sól kamienną i piasek,

zapas opału,

zastępcze źródło światła i ogrzewania,

zapasowe baterie do radia i latarek.

Przygotuj "zimowy zestaw samochodowy" tj. łopatkę do śniegu, radio zasilane bateriami, migające światło, racje żywnościowe, rękawice, czapkę, koc, linkę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, kable do akumulatora, mapę drogową.

W czasie śnieżnej burzy i wielkich mrozów:

nie wychodź z domu,

słuchaj komunikatów radiowych o warunkach pogodowych,

jeżeli musisz wyjść z domu, ubierz się w ciepłą odzież

wielowarstwową, powiadom kogoś o docelowym miejscu

podróży. Na czas dłuższej podróży przygotuj

wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.

obserwuj czy nie występują u ciebie objawy odmrożenia lub

wychłodzenia - jeżeli to stwierdzisz konieczna będzie

natychmiastowa pomoc medyczna.

Jeżeli utknąłeś w drodze:

Nie szukaj sam pomocy, pozostań w samochodzie chyba, że pomoc jest w widocznej odległości,

Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę, aby była widoczna dla ratowników

Okryj się kocem i uruchamiaj silnik co 10 minut włączając ogrzewanie i zewnętrzne światła samochodu (aby uniknąć zatrucia spalinami sprawdź czy rura wydechowa jest wolna od śniegu oraz dla wentylacji uchyl lekko okna),

Wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi,

Unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku,

Jeżeli w samochodzie jest więcej osób to powinny się zgromadzić koło siebie dla utrzymania ciepła.