



## ZAGROŻENIA ZIMĄ

Zima to okres dużych mrozów. Wielu z nas lubi aktywnie spędzać czas, uprawiając sporty zimowe. Należy jednak pamiętać, że ta pora roku to także wiele niebezpieczeństw związanych z wychłodzeniami organizmów i zamarznięciami, które często są katastrofalne w skutkach i prowadzą do śmierci. Zachęcamy do zapoznania się z naszym poradnikiem, w celu skutecznego niesienia pomocy ofiarom mrozu.

### Wychłodzenie

Wychłodzenie to obniżenie temperatury całego organizmu po poziomie niższego od minimalnej dopuszczalnej temperatury ciała. Najczęstszą przyczyną wychłodzenia jest sytuacja, kiedy osoba jest nieodpowiednio ubrana do panujących warunków i zbyt długo przebywa w niskiej temperaturze. Objawy wychłodzenia związane są z czasem, w jakim osoba była ekspozycja na zimno.

### Pamiętaj!

Aby nie stać się ofiarą zimy należy przestrzegać następujących reguł:

- Nie wchodź na lód w miejscach, które nie są zabezpieczone przez odpowiednie służby;
- nie wjeżdżaj na zamarznięte jeziora samochodem;
- nie spożywaj alkoholu na zewnątrz;
- zawsze ubieraj suchą i ciepłą odzież, najlepiej wielowarstwową;
- pamiętaj, o odpowiednim obuwiu, najlepiej wyposażonym w protektory i usztywniające kostkę;
- jeżeli to możliwe na długie spacery, zabieraj ze sobą osobę, która pomoże Ci w przypadku niebezpieczeństwa;
- zakładaj odblaski, aby stać się bardziej widocznym;
- W przypadku intensywnych opadów śniegu zwrócić szczególną uwagę na możliwość osunięć zawisów śnieżnych z dachów, wiat itp.

**Okres zimy jest wyjątkowo trudną porą dla osób bezdomnych. Każdego roku w całym kraju odnotowuje się przypadki zgonów, których przyczyną są niskie temperatury, prowadzące w konsekwencji do nadmiernego wychłodzenia organizmu. Dlatego nie bądźmy obojętni wobec osób bezdomnych i samotnych w naszym otoczeniu. Często wystarczy jeden telefon, aby uratować czyjeś życie!**



W sytuacjach zagrożenia zadzwoń po pomoc

997- Policja

986- Straż Miejska

999- Pogotowie Ratunkowe

112- Służby Ratownicze

89 522-81-12 Dyżurny Miasta

### **Postępowanie ratunkowe**

1. Zabezpieczyć poszkodowanego przed dalszym spadkiem temperatury! Najlepiej przenieść do pomieszczenia, w którym panuje niska temperatura pokojowa, jeżeli jest to nie możliwe postaraj się odizolować ofiarę od zimnego podłoża.
  
1. Jeśli jest nieprzytomny, nie oddycha i nie da się wyczuć tętna – należy jak najszybciej wezwać pogotowie ratunkowe i przystąpić do akcji resuscytacyjnej.
  
1. Jeśli jest nieprzytomny, ale ma zachowany oddech i tętno, należy zdjąć z niego mokrą odzież, okryć suchymi kocami i ułożyć w pozycji bocznej bezpiecznej. Trzeba wezwać pogotowie ratunkowe i monitorować stan poszkodowanego.

**UWAGA!** W żadnym wypadku nie wolno go zanurzać w gorącej wodzie!

1. Gdy wychłodzona osoba jest przytomna, można jej podać gorący słodki napój (dostarczy szybko przyswajalnych kalorii i rozgrzeje „od środka”).

Opracował: Damian Pachałko

---