

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 bledź odmrożonych części ciała (najczęściej palce nóg i rąk, policzki, nos, małżowiny uszne).

W wyniku wychłodzenia temperatura ciała 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 przemarznęte 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.