

Ś N I E Ż Y C E

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.

Odmrożenie - jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych odmrożeniem części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz błądź palców rąk i 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.

Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia – rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznięte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową – ogrzewaj go własnym ciałem.

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 odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady.

Nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem alkoholu, w szczególności gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia.

Unikaj podawania kawy ze względu na zawartość kofeiny, nie podawaj żadnych leków, bez dodatkowych wskazań.

Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci !

- a) W czasie opadów pozostań w domu.
- b) Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia.
- c) Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sopele, zwały śniegu na dachach budynków, itp.

Jazda samochodem w zimie

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.

Dlatego też, aby bezpiecznie podróżować:

- a) Sprawdź następujące elementy twojego samochodu: akumulator, płyn chłodzący, wycieraczki i płyn do spryskiwaczy szyb, układ zapłonowy, termostat, oświetlenie pojazdu, światła awaryjne, układ wydechowy, układ ogrzewania, hamulce, odmrażacz, poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymień na olej zimowy).
- b) Załóż zimowe opony i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik. Uniwersalne opony radialne zazwyczaj nadają się do większości warunków zimowych. Jednakże, przepisy w niektórych krajach wymagają stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami.
- c) Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu.
- d) Utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy.
- e) Starannie planuj długie podróże.
- f) Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.
- g) Podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
- h) W czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej.
- i) Ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.
- j) Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.
- k) Miej w swoim samochodzie: migające światło przenośne z zapasowymi bateriami, apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki, śpiwór lub koc, torby plastikowe (do celów sanitarnych), zapalniczki, małą łopatkę – saperkę, podręczne narzędzia, przewody do rozruchu silnika, łańcuchy lub siatki do opon, jaskrawo kolorową tkaninę do użycia jako flagi sygnalizacyjnej.

Jeśli utknąłeś w drodze

- a) Pozostań w samochodzie. Nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc jest widoczna w odległości 100 m.
- b) Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania (najlepiej koloru czerwonego) tak, aby widoczna była dla ratowników.
- c) Użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu. Uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu.
- d) Zachowaj ostrożność z uwagi na trujące działanie tlenku węgla w spalinach. Utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu oraz dla wentylacji lekko uchyl okna.
- e) Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.
- f) Wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaskaj w dłonie, wykonuj wymachy ramionami. Staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo. Jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę.
- g) Dla utrzymania ciepła osoby powinny zgromadzić się koło siebie.
- h) Unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku. Zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. Nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości.