

Śnieżyce

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 bladość 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. Jeśli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia – rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznęte 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 !

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