

ŚNIEŻYCE

Silny wiatr 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 wychłodzenia, 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 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 odmrożeniu 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;**
- **Jeżeli 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.**

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:

- **Sprawdź następujące elementy twojego pojazdu:**
 - **akumulator,**
 - **płyn chłodzący,**

- wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb,
 - układ zapłonowy,
 - termostat,
 - oświetlenie pojazdu,
 - układ ogrzewania,
 - hamulce,
 - odmrażacz.
-
- Załóż zimowe opony i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik;
 - Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu;
 - Utrzymaj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy;
 - Starannie planuj długie podróże ;
 - Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych;
 - Podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby;
 - W czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej;
 - Ubieraj się ciepło;
 - Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody;
 - Miej w swoim samochodzie:
 - migające światło przenośne z zapasowymi bateriami,
 - apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki,
 - śpiwór lub koc,
 - zapalki,
 - małą łopatę (saperkę),
 - podręczne narzędzia,
 - przewody do rozruchu silnika,
 - łańcuchy lub siatki do opon,

- jaskrawo kolorową tkaninę do użycia, jako flagi sygnalizacyjnej.

Jeśli utknąłeś w drodze

- **Pozostań w samochodzie. Nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc jest widoczna w odległości 100 m;**
- **Umocuj na antenie lub dachu jaskrawą tkaninę tak, aby widoczna była dla ratowników;**
- **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;**
- **Zachowaj ostrożność z uwagi na trujące działanie tlenku węgla w spalinach. Utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu oraz dla wentylacji lekko uchyl okna;**
- **Zwracaj uwagę na oznaki odmrożenia lub wychłodzenia organizmu;**
- **Wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi, od czasu do czasu klaskaj w dłonie. Jeżeli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę;**
- **Dla utrzymania ciepła osoby powinny zgromadzić się koło siebie;**
- **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.**