

# Mrozy

## Odmrożenie

- jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu!). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych na odmrożenie części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz błądność palców nóg, nosa, małżowin usznych.

**Wychłodzenie** - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej  $-35\text{ }^{\circ}\text{C}$ . 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. Zdejmij przemarznęte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem

**Silny wiatr** w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej  $0\text{ }^{\circ}\text{C}$  może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej  $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

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 części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady. Nie podawaj alkoholu osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem, 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:**

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych,
- 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 sople, zwały śniegu na dachach budynków,
- oszczędzaj zapasy energii poprzez stopniowe obniżanie temperatury w domu i okresowe wyłączanie ogrzewania w niektórych pomieszczeniach,
- jeśli używasz piecyków, zapewnij wentylację pomieszczeń,
- zabezpiecz inwentarz i paszę przed zamarznięciem.