

Mrozy i zamiecie śnieżne

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 bledź 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 prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnię radiowe i telewizyjne;
- 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 sope, 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 zamrożeniem;

Podróżowanie w zimie:

PAMIĘTAJ, że 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.

- jeśli musisz wyruszyć w podróż, rozważ wykorzystanie publicznych środków transportu. Jeśli podróżujesz samochodem podróżuj w dzień, nie podróżuj samotnie, informuj innych o swoim planie podróży;
- używaj głównych dróg, unikaj bocznych dróg i skrótów;
- przygotuj swój samochód do zimy;
- trzymaj "zimowy zestaw" w bagażniku swojego samochodu (łopatkę do śniegu, migające światło, rękawice, czapkę, koc, linę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, kable do akumulatora);
- pamiętaj, że działania służb drogowych mają na celu jedynie łagodzenie skutków zimy na drogach;
- jeśli znajdziesz się na bezludnych obszarach leśnych lub rolnych, rozepnij dużą płachtę najlepiej jaskrawą na śniegu by zwrócić uwagę ratowników, lub samolotów ratunkowych, co pewien czas dawaj sygnały światłami i klaksonem;
- jeśli śnieg uwięzi Cię w twoim samochodzie:
 - zjedź z głównego pasa, włącz migające światła alarmowe i wywieś jaskrawą tkaninę na antenie samochodu lub przez okno ;
 - pozostań w swoim samochodzie by ratownicy mogli łatwiej Cię znaleźć. Nie wychodź z samochodu o ile nie masz w zasięgu widoczności budynków, w których mógłbyś znaleźć schronienie. Bądź ostrożny, odległość obserwowana poprzez zamieć śnieżną może być myląca, nawet niewielka odległość może być niemożliwa do pokonania w głębokim śniegu i zamieci ;
 - wyłączaj silnik i ogrzewanie na dziesięć minut w ciągu każdej godziny w celu utrzymania ciepła. Kiedy silnik pracuje, lekko otwórz okno w celu wentylacji. Uchroni Cię to przed zatruciem tlenkiem węgla. Okresowo usuwaj śnieg i lód z rury wydechowej ;
 - wykonuj ćwiczenia w celu rozgrzania organizmu lecz unikaj przemęczenia. Ogrzewaj się przykrywając się z innymi pasażerami wierzchnim ubraniem i kocami ;
 - wymieniaj się z innymi w czasie snu. Jedna osoba musi stale czuwać by obudzić wszystkich, gdy zauważy nadchodzącą pomoc ;
 - bądź ostrożny, nie nadużywaj akumulatora. Ogranicz potrzeby zużycia energii, używaj światła, ogrzewania i radia zależnie od możliwości ;
 - w nocy, włącz wewnętrzne oświetlenie, by ratownicy mogli Cię zobaczyć ;

Burza -

najczęstszą przyczyną jej występowania jest powstanie chmur burzowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. Zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim. Burzy często towarzyszą wyładowania atmosferyczne, ulewy i gradobicia.

Bądź przygotowany na wystąpienie burzy:

- ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków burzy;
- przygotuj swoje mieszkanie (dom):
 - zabezpiecz rynny i inne części budynku;

- zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu;
- sprawdź drożność studzienek kanalizacyjnych i rowów;

Podczas burzy:

- jeżeli spotka Cię burza z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań do czasu jego zakończenia;
- jeśli jesteś w domu:
 - zamknij okna, usuń z parterów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom;
 - pozostań w nim z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi;
 - w miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane;
 - trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie;
 - miej włączone radio w celu zapoznania się z aktualnymi komunikatami;
 - wyłącz z gniazdek wszystkie zbędne urządzenia elektryczne oraz anteny;
 - jeśli jesteś w samochodzie stań na poboczu i przeczekaj ulewę, unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi itp.;

O wszystkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj straż pożarną, a w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to pogotowiu energetycznemu.

Po burzy:

- udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym osobom;
- nie przenoś ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio zagrożone doznaniem kolejnych obrażeń - wezwij pomoc;
- jeżeli byłeś ubezpieczony przed gradobiciem, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia;

UPAŁ -

intensywne oddziaływanie promieni słonecznych na nas i nasze otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30 °C.

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz termiczny. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom, poznaj objawy i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

Objawami oparzenia słonecznego są zaczerwienienie i pieczenie skóry, możliwe swędzenie, gorączka, ból głowy;

Pierwsza pomoc: weź chłodny prysznic, zmyj olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze występują pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej. Objawy przegrzania są następujące: osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności;

Pierwsza pomoc: połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokość 20 - 30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą, małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli występują wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia:

- ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie na słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni;
 - utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczenia, stosując żaluzje w drzwiach i oknach;
 - rozważ montaż zewnętrznych okiennic. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą;
 - przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego;
 - spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki;
 - regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów;
 - ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspokajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu;
 - ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała;
 - noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem;
 - unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności;
 - unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj oraz ogranicz wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza;
 - pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe, przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia;
- Podczas suszy:
- zmniejsz zużycie wody. Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę;
 - gdzie tylko możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody;