

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO

# ZIMY

**RCB**

Rządowe Centrum  
Bezpieczeństwa

# ZIMA ZAGROŻENIA



Zima jest szczególną porą roku. Zagrożenia z nią związane, jak np. długotrwałe, intensywne opady śniegu mogą paraliżować całe regiony. Do tego niska temperatura, która może prowadzić do odmrożeń i wychłodzenia organizmu, a w konsekwencji stanowić bezpośrednie zagrożenie życia. Kolejnym niebezpiecznym czynnikiem jest silny wiatr, który w połączeniu z temperaturą tylko nieco powyżej 0 C, może mieć taki sam skutek jak powietrze o temperaturze -30 C w bezwietrzny dzień. Również wilgoć potęguje odczuwanie chłodu. Te dwa czynniki (wiatr i wilgoć) powodują, że marzniemy bardziej, niż wskazywałaby na to temperatura odnotowana na termometrze. **Im bardziej wilgotno i wietrznie tym zimniej**

## WYCHŁODZENIE

**Wychłodzenie (hipotermia)** – jest stanem organizmu, gdy temperatura ciała spada poniżej 36,6 C. Lekkie wychłodzenie grozi przeziębieniem, silne, gdy temperatura spada poniżej 28 C – śmiercią.

Do hipotermii może dojść, gdy długo przebywamy w bardzo niskiej temperaturze lub w wodzie, która chłodzi organizm 20 razy szybciej niż powietrze.

## OBJAWY WYCHŁODZENIA

**Pierwszymi objawami wychłodzenia są dreszcze.** To sygnał, że powinniśmy szukać miejsca, gdzie możemy się ogrzać, bądź założyć kolejne warstwy odzieży. Kiedy oprócz dreszczy występuje jeszcze drżenie mięśni, osłabienie, zawroty głowy i dezorientacja – mamy do czynienia z łagodną hipotermią (temperatura ciała spada do 35, 34 C). Wtedy jeszcze jesteśmy w stanie samodzielnie podjąć działania by się ogrzać (rozpalić ogień, założyć kolejną warstwę odzieży). **Pod żadnym pozorem nie wolno pić alkoholu, ponieważ sprzyja on wychładzaniu organizmu.**

## POSTĘPOWANIE PRZY WYCHŁODZENIU

### Postępowanie w przypadku wychłodzenia

Osobę wychłodzoną przede wszystkim należy rozgrzać – powoli i stopniowo. Zbyt szybkie ogrzewanie mogłoby doprowadzić do przyspieszenia krążenia (w hipotermii jest ono spowolnione) i dotarcie lodowatej krwi do serca, co mogłoby zatrzymać krążenie. Z tego samego powodu nie należy rozcierać ciała. Najlepiej osobę wychłodzoną rozebrać z zimnego ubrania, otulić kocami i podawać ciepłe płyny, ale tylko wtedy, gdy osoba jest przytomna. Należy też przykładać do głowy szyi, pleców i ud coś ciepłego.

Gdy osoba jest nieprzytomna należy zacząć ją ogrzewać i niezwłocznie wezwać pomoc. Gdy nie oddycha i jej puls jest niewyczuwalny, trzeba rozpocząć akcję reanimacyjną i prowadzić ją aż do przyjazdu lekarza.

# ZIMA ZAGROŻENIA



## ODMROŻENIA

**Odmrożenie** – to zmiany w skórze i tkaniach podskórnych następujące skutek działania niskiej temperatury. Odmrożeniom sprzyja nie tylko mróz ale przede wszystkim wiatr i wilgoć. Najbardziej narażonymi na odmrożenie częściami ciała są: twarz, dłonie i stopy. Pierwszymi objawami odmrożenia jest zmiana koloru skóry, następnie dochodzi drętwienie, pieczenie, a czasem utrata czucia.

Najlepszym sposobem na uniknięcie odmrożeń jest prawidłowy ubiór

## ODMROŻENIA OBJAWY

Odmrożenia mają różne stadia zaawansowania, które różnią się objawami.

- Odmrożenia pierwszego stopnia:
  - zblednięcie skóry, która staje się kredowo biała,
  - następnie zaczerwienienie z lekko sinawym odcieniem,
  - skóra zaczyna piec i pojawia się obrzęk,
  - dochodzi do zaburzenia krążenia, pojawia się drętwienie i brak czucia.
- Odmrożenia drugiego stopnia:
  - na skórze pojawiają się pęcherze z płynem surowicznym lub surowiczo krwistym,
  - odmrożona część ciała jest sina i opuchnięta.
- Odmrożenia trzeciego stopnia obejmują całą grubość skóry:
  - pęcherze surowicze,
  - martwica tkanek,
  - owrzodzenia.
- Odmrożenia czwartego stopnia obejmują także mięśnie, a nawet kości.

## ODMROŻENIA POMOC

Pod żadnym pozorem **NIE WOLNO rozcierać silnym masażem czy nacierać śniegiem**. Może to prowadzić do uszkodzenia odmrożonych tkanek.

Kiedy skóra jest blada, można stosować kąpiele rozgrzewające w letniej wodzie, około 25 C, stopniowo podnosząc jej temperaturę do około 40 C. Po osuszeniu skórę trzeba przykryć jałowym opatrunkiem

Przy odmrożeniach drugiego stopnia **NIE WOLNO przekłuwać pęcherzy**. Także należy zastosować jałowy opatrunek.

# ZIMA ZAGROŻENIA



Odmrożenia trzeciego i czwartego stopnia wymagają pomocy lekarskiej.

By nie dopuścić do odmrożeń i wychłodzenia organizmu:

- ubieraj się stosownie do temperatury na zewnątrz. Gdy planujesz dłuższe przebywanie na dworze ubierz się warstwowo, najlepiej w odzież z naturalnych tkanin lub tkanin typu polar. Ważne, by ubranie nie utrudniało krążenia.
- noś odpowiednie, ciepłe obuwie, które nie będzie ograniczało możliwości poruszania palcami,
- noś ocieplane, luźne rękawice i czapkę zasłaniającą czoło i uszy,
- nie zasłaniaj twarzy szalem, gdyż pod wpływem oddechu stanie się wilgotny i może przyspieszyć powstawanie odmrożeń,
- przed wyjściem na mróz posmaruj odkryte części ciała (policzki, nos, brodę) kremem ochronnym lub wazeliną – szczególnie dotyczy to dzieci,
- nie stój nieruchomo na zimnie; gdy zaczyna ci być zimno, podskakuj, tup, rozcieraj dłonie itp.,
- nie spożywaj na zimnie alkoholu, sprzyja on wychłodzeniu organizmu.

## WYCHŁODZENIA, ODMROŻENIA ZAPOBIEGANIE

## OSOBY POTRZEBUJĄCE POMOCY

Zima jest porą roku szczególnie trudną dla osób starszych, które mieszkają samotnie oraz osób dotkniętych problemem bezdomności. Nie bądźmy obojętni wobec nich.

W warunkach zimowych nie przechodź obojętnie obok starszych ludzi, poruszających się z widoczną trudnością – omdlenie na mrozie może doprowadzić do poważnych konsekwencji.

Zwracaj uwagę, na osoby bezdomne, śpiące na ławkach lub w altankach działkowych. Nie bój się podejść do osoby śpiącej na przystankach, nawet jeżeli wygląda na pijaną. **Reaguj, zadzwoń na policję, do straży miejskiej lub pod numer ratunkowy. Twój telefon może uratować komuś życie.**

# ZIMA ZAGROŻENIA



## OSOBY CHORE I NIEPEŁNOSPRAWNE

Pamiętajmy, że zimą częściej niż podczas innych pór roku zdarzają się przerwy w dostawach energii elektrycznej spowodowane awariami. Dlatego, jeżeli mamy chorego, który wymaga wspomagania funkcji życiowych za pomocą urządzeń zasilanych prądem, zaopatrmy się w agregat prądotwórczy. W pomieszczeniach mogą być stosowane generatory zasilane z akumulatorów, których czas działania jest określony. W związku z tym, powinniśmy mieć ustalony kontakt z zakładem energetycznym by sprawdzić jak długi jest przewidywany czas usuwania awarii oraz miejsce skąd można wypożyczyć akumulatory bądź je doładować, gdyby przerwa w dostawie energii była długotrwała.

Pamiętaj, że w sytuacji zagrożenia, pomocą służy straż pożarna, która z reguły dysponuje agregatami prądotwórczymi, należy jednak to wcześniej sprawdzić i ustalić zasady pomocy.

Jeżeli nasi bliscy cierpią na przewlekłe schorzenia wymagające częstych wizyt u lekarza, upewnijmy się, że w przypadku trudnych warunków pogodowych (zasypane drogi) i braku możliwości dotarcia do przychodni, będziemy mieli możliwość uzyskania porady przez telefon. Warto również zgłosić w gminie, że mamy w domu chorego wymagającego częstych i systematycznych wizyt u lekarza, by w razie zasypania drogi przez śnieg, była ona w pierwszej kolejności odśnieżona.

## CZAD, CICHY ZABÓJCA

Czad (tlenek węgla) jest gazem silnie trującym. Jest bezbarwny i bezzapachowy, dlatego trudny do wykrycia. Na zatrucia są narażone osoby, które posiadają w domu piecyki gazowe do podgrzewania wody bądź ogrzewania domów. Do zatruc najczęściej dochodzi zimą, gdyż rzadziej wtedy otwieramy okna (w większości są to okna plastikowe, nowoczesne i bardzo szczelne), a ze względu na temperaturę na dworze, zasłaniamy kratki wentylacyjne, by w mieszkaniu było ciepłej. Aby ustrzec się niebezpieczeństwa, dobrym rozwiązaniem jest zamontowanie czujki tlenu węgla. Może to uratować nam życie.

## POŻARY

Zimą często dogrzewamy mieszkania. Chwila nieuwagi może doprowadzić do pożaru. Montujmy w mieszkaniach tzw. czujki dymu. Pozwoli to zareagować odpowiednio wcześniej i nie dopuści do rozwoju pożaru.

# ZIMA ZAGROŻENIA



## DACHY I CHODNIKI

Poważne zagrożenie zimą stanowią zwisające sopele. Choć wyglądają niezwykle malowniczo, są bardzo niebezpieczne. Spadający, dodatkowo ostro zakończony kawałek lodu może ranić lub nawet przyczynić się do śmierci przechodnia. Również śnieg zalegający na dachach jest zagrożeniem. Kluczowe znaczenie ma tu zawartość wody w śniegu. Na pewno nie raz obserwowaliśmy, że śnieg jest sypki i lekki jak puch lub mokry i ciężki. Ten drugi, zwłaszcza przy dachach płaskich o dużej powierzchni, może spowodować ich zawalenie. Dlatego przy intensywnych opadach, dachy należy oczyszczać z zalegającego tam śniegu. Obowiązek ten spoczywa na właścicielach lub zarządcach budynków. Podobnie ma się z chodnikami przed posesjami. Za ich odśnieżanie odpowiadają właściciele lub zarządcy.

## ZWIERZĘTA

Zwierzęta też potrzebują zimą pomocy. Jeżeli nie możemy zapewnić naszym czworonogom (kotom, psom) schronienia w mieszkaniu/domu, zadbajmy by miały gdzie się schronić przed mrozem, wiatrem i śniegiem. Sprawdźmy, czy buda psa jest wystarczająco ocieplona, zostawmy uchylone okienko do piwnicy dla kotów lub również dla nich przygotujmy ciepłe budki. Sprawdzajmy, czy nasze zwierzęta mają pokarm, czy nie zamarzł lub nie został przysypany śniegiem. **Pamiętaj, zwierzęta się nie skarżą!**