

ZIMOWY PORADNIK



Okres zimowy wiąże się z wieloma niedogodnościami- ślizgie drogi, opady śniegu, silny i zimny wiatr. Zimno w połączeniu z wilgocą i silnym wiatrem może być wielkim zagrożeniem dla człowieka. W związku z tym przygotowaliśmy kilka porad.

WYCHŁODZENIE I ODMROŻENIE

Wychłodzenie (Hipotermia) – to stan organizmu, gdy temperatura ciała spada poniżej 36,6°C. Lekkie wychłodzenie grozi przeziębieniem a silne może doprowadzić nawet do śmierci.

Pierwszymi objawami wychłodzenia są dreszcze, które podpowiadają nam by udać się w ciepłe miejsce lub założyć dodatkowe okrycie.

Osobę wychłodzoną należy rozgrzać - powoli i stopniowo. Najlepiej taką osobę rozebrać z zimnego ubrania i okryć kocem, podać ciepły płyn do picia, ale tylko gdy osoba jest przytomna. Osobę nieprzytomną należy zacząć rozgrzewać i niezwłocznie wezwać pomoc. Gdy nie oddycha i puls jest niewyczuwalny należy rozpocząć akcje reanimacyjną, aż do przyjazdu karetki pogotowia.

Odmrożenie – to zmiany w skórze i tkankach podskórnych następujące w skutek działania niskiej temperatury. Najczęściej odmrożeniom ulegają ręce, nogi i twarz.

Odmrożenia mają różne stadia zaawansowania, które różnią się objawami i sposobem pomocy.

- Odmrożenia pierwszego stopnia:
 - skóra blednie jest kremowo biała,
 - następuje zaczerwienienie z lekko sinawym odcieniem,
 - skóra zaczyna piec i pojawia się obrzęk,
 - pojawia się drętwienie i brak czucia na skutek zaburzeń w krążeniu.

Gdy wystąpią te objawy nie wolno rozcierać silnym masażem czy nacierać śniegiem. Można stosować kąpiele rozgrzewające w letniej wodzie (około 25°C) stopniowo podnosząc temperaturę wody do około 40°C. Po osuszeniu skórę należy okryć jałowym opatrunkiem.

- Odmrożenie drugiego stopnia:
 - na skórze pojawiają się pęcherze z płynem surowiczym lub surowiczo krwistym,
 - odmrożona część ciała jest sina i opuchnięta.
 Pamiętaj by nie przekuwać pęcherzy. Opatrz odmrożenie jałowym opatrunkiem.
- Odmrożenie trzeciego stopnia – obejmuje całą grubość skóry. Występują pęcherze surowicze, martwica tkanek i owrzodzenia. W tak silnym odmrożeniu pomocy może udzielić tylko lekarz.
- Odmrożenie czwartego stopnia obejmuje skórę, mięśnie, a nawet kości. Odmrożenie takie wymaga interwencji lekarskiej.

By zapobiec wychłodzeniu czy odmrożeniu:

- nie spożywaj na zimno alkoholu, przyspiesza on wychłodzenie organizmu,
- ubieraj się stosownie do temperatury na zewnątrz,
- noś odpowiednie, ciepłe obuwie,
- noś luźne i ciepłe rękawiczki oraz czapkę, która zasłoni uszy i czoło,
- nie zasłaniaj twarzy szalikiem, gdyż pod wpływem oddechu staje się on wilgotny,
- przed wyjściem na mróz posmaruj odkryte części ciała kremem ochronnym lub wazeliną,
- nie stój nieruchomo – poruszaj się, rozcieraj ręce.

CZAD

W okresie jesienno-zimowym w naszych domach i mieszkaniach wzrasta zagrożenie zatruciem tlenkiem węgla zwanym potocznie czadem. Gaz ten jest bardzo niebezpieczny dla człowieka, gdyż jest bezwonny, bezbarwny i pozbawiony smaku.

Najczęściej dochodzi do zatrucia czadem w wyniku pożaru, niedrożnych kanałów wentylacyjnych lub wadliwych, niesprawnych urządzeń grzewczych.

By ochronić się przed cichym zabójcą (czadem) pamiętaj aby:

- przeprowadź kontrole techniczne przewodów kominowych- w tym celu skontaktuj się z kominiarzem;
- nie zaklejaj i nie zastawiaj kratki wentylacyjnych;
- upewnij się, że sprzęt którym ogrzewasz dom jest sprawny i używasz go zgodnie z zaleceniami producenta;
- często wietrz pomieszczenia, w których odbywa się spalanie;
- zainstaluj czujniki alarmowe wykrywające tlenek węgla w pomieszczeniach, gdzie odbywa się proces spalania.

W przypadku gdy zaobserwujesz objawy zatrucia węglem takie jak duszność, ból i zawroty głowy, nudności, senność, a istnieje możliwość wydostawania się czadu, natychmiast przewietrz pomieszczenie i skontaktuj się z lekarzem oraz odpowiednimi służbami.

Instytucjami monitorującymi zagrożenie związane z czadem są Państwowa Straż Pożarna oraz Nadzór Budowlany.

POŻAR



Zimą gdy temperatura spada poniżej zera często dogrzewamy swoje domy i mieszkania. Chwila nieuwagi może doprowadzić do pożaru.

By temu zapobiec lub by móc szybko zareagować zamontuj tzw. czujniki dymu, które zaalarmują Cię, gdy tylko wyczują dym. Warto zakupić też gaśnice, które powinny być umieszczone w łatwo dostępnym miejscu.

Pamiętaj gdy tylko zobaczysz pożar wezwij straż pożarną – **998**.

OSOBY POTRZEBUJĄCE POMOCY – OSOBY STARSZE I SCHOROWANE, BEZDOMNI

Zima jest porą roku szczególnie trudną dla osób starszych, które mieszkają samotnie oraz osób dotkniętych problemem bezdomności. Nie przechodźmy obok nich obojętnie.

Gdy w twoim otoczeniu mieszkają osoby starsze, samotne, którym zima utrudnia codzienność. Pomyśl jak im pomóc. Możesz zrobić zakupy, zawieźć do lekarza lub przynieść do mieszkania opał. Jeśli sam nie możesz pomóc skontaktuj się z Ośrodkiem Pomocy Społecznej i przedstaw im problem.

Gdy zauważysz osobę śpiącą na przystankach, altankach lub leżącą na ulicy nie przechodź obojętnie nawet gdy wygląda na pijaną. Zadzwoń na policję lub pod numer alarmowy. Jeden telefon może uratować życie.

Policja - 997

Pogotowie ratunkowe - 999

Telefon ratunkowy - 112

DACHY I CHODNIKI

Zima to bardzo urokliwa pora roku jednak stwarzająca wiele zagrożeń.

Zwisające z dachów sople lodu są przepiękne ale i bardzo niebezpieczne. Spadający z dach kawałek lodu może zranić, a nawet spowodować śmierć przechodnia. Zalegający ciężki śnieg na dachu może doprowadzić do zawalenia się tego dachu. Dlatego przy intensywnych opadach śniegu dachy należy odśnieżać.

Obowiązek odśnieżania i usuwania zwisających sopli spoczywa na właścicielach lub zarządcach budynków. Na nich też spoczywa obowiązek oczyszczenia chodnika przed posesjami. Ślizgi i zasypany śniegiem chodnik jest dużym zagrożeniem i utrudnieniem dla przechodniów.



PODRÓŻ SAMOCHODEM

Podróż w okresie zimowym może wiązać się z wieloma utrudnieniami, więc należy się do niej dobrze przygotować.

Pamiętaj aby przed sezonem zimowym przygotować swój samochód pod względem technicznym:

- wymień płyn do spryskiwaczy na zimowy,
- sprawdź akumulator i wszystkie płyny w pojeździe
- oświetlenie pojazdu
- hamulce
- układ ogrzewania
- układ zapłonowy
- załóż opony zimowe

Planując podróż przede wszystkim sprawdź szczegółową prognozę pogody. Jeśli prognozy lub ostrzeżenia IMGW przewidują gwałtowne pogorszenie pogody i wyjątkowo trudne warunki przełóż podróż na inny termin.

Warto poinformować członków rodziny lub znajomych o docelowym miejscu i przewidywanej godzinie dojazdu.

Wybierając się w dłuższą podróż zimą pamiętaj by zabrać ze sobą:

- naładowany telefon komórkowy z ładowarką,
- śpiwór lub koc,
- małą łopatkę,
- latarkę z zapasowymi bateriami,
- apteczkę i niezbędne leki, jeśli ich potrzebujesz,
- przewody do rozruchu silnika,
- kamizelkę odblaskową,
- ciepłe napoje w termosie oraz suchy, wysokoenergetyczny prowiant.

Gdy z powodu zamieci lub awarii samochodu utknąłeś w drodze:

- jeśli jest to możliwe zepchnij samochód na pobocze;
- nie wychodź szukać pomocy w nieznanym terenie, chyba że pomoc jest w zasięgu wzroku - wędrówka w śniegu wyczerpuje siły, możesz się też zgubić. Skorzystaj z telefonu i wezwij pomoc;
- oznacz samochód tak by był widoczny dla służb ratowniczych;
- racjonalnie ogrzewaj samochód by paliwa starczyło na jak najdłuższy czas. Sprawdź czy rura wydechowa nie jest zapchana śniegiem aby nie zatruć się spalinami;
- jeśli w samochodzie przebywa więcej osób niech zbliżą się do siebie by wspólnie się ogrzać;
- wykonaj co jakiś czas delikatne ćwiczenia ruchowe aby utrzymać prawidłowe krążenie;
- racjonalnie wykorzystuj zapasy zabrane na drogę.

