

Wychłodzenie i odmrożenie

Zima ma wiele uroków. Biały śnieg, z którego można ulepić bałwana. Pokryte białym puchem ulice, po których można sunąć sankami. Lodowiska, na których można kręcić piruety. I wreszcie ośnieżone stoki, na których można szusować. Ale zima to także niskie temperatury i związane z nimi niebezpieczeństwo.



Temperatura ciała zdrowego człowieka wynosi ok. 36°C. Wychłodzenie ma miejsce, kiedy tracimy ciepło poniżej normalnego poziomu. Może do niego dojść także przy dodatnich temperaturach. Odmrożenie zaś charakteryzuje się uszkodzeniem tkanek z powodu niskiej temperatury, zwłaszcza palców rąk i nóg, nosa, policzków, uszu.

KIEDY RYZYKO WYCHŁODZENIA I ODMROŻENIA

Wychłodzenie następuje głównie z powodu niedostosowania odzieży do pogody. Ryzyko zwiększają silne wiatry, duża wilgotność powietrza, przemoczone ubranie. Osoba wychłodzona początkowo odczuwa dreszcze. Potem pojawia się spowolnienie psychoruchowe i zaburzenia świadomości, utrata przytomności.

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU WYCHŁODZENIA

1. Zabezpiecz poszkodowanego przed dalszym wychłodzeniem: okryj, ogrzej ciepłem własnego ciała, ciepłym

powietrzem lub kompresami, owiń folią termoizolacyjną, przenieś do pomieszczenia. Unikaj ognia i gorących przedmiotów.

2. Zasłoń twarz poszkodowanego.
3. Jeśli ma zaburzenia zachowania – nie pozwól, by wykonywał nawet najmniejsze ruchy ciała.
4. Zdejmij przemoczoną odzież i okryj go np. suchym kocem.
5. Jeśli jest przytomny, podaj ciepły, mocno osłodzony napój, z wyjątkiem kawy. Nie podawaj gorących napojów ani alkoholu.

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU ODMROŻENIA

1. Umieść poszkodowanego w ciepłym pomieszczeniu.
2. Stopniowo ogrzewaj powierzchnie oziębione i odmrożone. Najlepiej ciepłem własnego ciała. Nie pocieraj ich ani nie masuj.
3. Jeżeli powstały pęcherze, nie przekłuwaj ich.
4. Opatrz uszkodzone części ciała jałowym opatrunkiem.