

BEZPIECZEŃSTWO

WIESZ, REAGUJESZ, RATUJESZ

Bezpieczna zima – jak chronić siebie i innych

Zima to pora roku, która może nieść ze sobą wiele zagrożeń. Niskie temperatury mogą prowadzić do wychłodzenia organizmu i odmrożeń, a intensywne i długotrwałe opady śniegu prowadzić do niebezpieczeństwa na drogach i chodnikach (śliskie nawierzchnie). Szczególnie niebezpieczny jest silny wiatr oraz wysoka wilgotność powietrza, które potęgują odczuwanie zimna – w takich warunkach temperatura nieco powyżej 0°C może działać na organizm tak jak -30°C w bezwietrzny dzień.

Odmrożenia – jak je rozpoznać i reagować

Odmrożenie to uszkodzenie skóry i tkanek pod wpływem zimna. Sprzyjają mu wiatr, wilgoć oraz nieodpowiedni ubiór. Najbardziej narażone są: twarz, dłonie i stopy. Pierwsze objawy to zblednięcie skóry, drętwienie, pieczenie i utrata czucia.

Stopnie odmrożeń:

I stopień:

- skóra blednie, staje się kredowo biała,
- pojawia się zaczerwienienie z sinym odcieniem, obrzęk i pieczenie,
- występują zaburzenia krążenia i drętwienie.

II stopień:

- pojawiają się pęcherze z płynem surowiczym lub surowiczo-krwistym,
- skóra jest sina, obrzęknięta.

III stopień:

- uszkodzona jest cała grubość skóry,
- dochodzi do powstania pęcherzy i martwicy tkanek.

IV stopień:

- odmrożenie obejmuje również mięśnie, a nawet kości.

Czego nie wolno robić

- nie wolno nacierać odmrożonych miejsc śniegiem ani wykonywać intensywnego masażu – grozi to uszkodzeniem tkanek,
- nie wolno przekłuwać pęcherzy pojawiających się przy odmrożeniach II stopnia.

Jak pomagać

- stosować kąpiele rozgrzewające w letniej wodzie (ok. 25°C) i stopniowo podnosić temperaturę do 40°C,
- po osuszeniu nałożyć jałowy opatrunek,
- odmrożenia III i IV stopnia wymagają pilnej pomocy lekarskiej.

BEZPIECZEŃSTWO

WIESZ, REAGUJESZ, RATUJESZ

Jak zapobiegać odmrożeniom i wychłodzeniu

- ubieraj się warstwowo, najlepiej w odzież z naturalnych materiałów lub typu polar,
- noś ciepłe, luźne obuwie, które nie ogranicza ruchu palców,
- zakładaj ocieplane rękawice oraz czapkę zakrywającą czoło i uszy,
- nie zasłaniaj twarzy wilgotniejącym oddechem szalem – zwiększa to ryzyko odmrożeń,
- chroń odkrytą skórę kremem ochronnym lub wazeliną (szczególnie u dzieci),
- ruszaj się, nie stój długo nieruchomo na mrozie,
- unikaj alkoholu, bo przyspiesza wychładzanie organizmu.

Bądźmy uważni na osoby potrzebujące

Zima jest szczególnie trudna dla osób starszych, samotnych oraz osób doświadczających bezdomności. Nie przechodźmy obojętnie obok:

- seniorów poruszających się z trudem – nawet drobne osłabienie na mrozie może mieć poważne skutki,
- osób śpiących na ławkach, przystankach, w altankach ogrodowych – wychłodzenie organizmu może być śmiertelnie niebezpieczne.

W razie niepokojących sytuacji reaguj – Twój telefon może uratować życie!

 **112 – numer alarmowy**

 **Policja**

 **Straż Miejska**

Dbajmy o siebie nawzajem — zima potrafi być piękna, ale wymaga rozsądku i odpowiedzialności.