

## ŚNIEŻYCE

**Silny wiatr z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0° C może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30° C. Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.**

**Odmrożenie** – jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych odmrożeniem części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenia, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bladość palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

**Wychłodzenie** – jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35° 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 i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznięte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową – ogrzewaj go własnym ciałem.

**Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji.**

Przy odmrożeniu kończyn, zanurz je w letniej wodzie

**o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady.**

**Nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem alkoholu, 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 !!!**

- **W czasie opadów pozostań w domu;**
- **Jeżeli 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 sople, zwały śniegu na dachach budynków, itp.**

### **Jazda samochodem w zimie**

**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 Dlatego też, aby bezpiecznie podróżować:**

- **Sprawdź następujące elementy twojego pojazdu:**
  - akumulator,
  - płyn chłodzący,

- wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb,
  - układ zapłonowy,
  - termostat,
  - oświetlenie pojazdu,
  - układ ogrzewania,
  - hamulce,
  - odmrażacz.
- 
- Załóż zimowe opony i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik;
  - Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu;
  - Utrzymaj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy;
  - Starannie planuj długie podróże ;
  - Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych;
  - Podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby;
  - W czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej;
  - Ubieraj się ciepło;
  - Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody;
  - Miej w swoim samochodzie:
    - migające światło przenośne z zapasowymi bateriami,
    - apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki,
    - śpiwór lub koc,
    - zapalki,
    - małą łopatę (saperkę),
    - podręczne narzędzia,
    - przewody do rozruchu silnika,
    - łańcuchy lub siatki do opon,

- jaskrawo kolorową tkaninę do użycia, jako flagi sygnalizacyjnej.

### **Jeśli utknąłeś w drodze**

- **Pozostań w samochodzie. Nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc jest widoczna w odległości 100 m;**
- **Umocuj na antenie lub dachu jaskrawą tkaninę tak, aby widoczna była dla ratowników;**
- **Użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu;**
- **Uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu;**
- **Zachowaj ostrożność z uwagi na trujące działanie tlenku węgla w spalinach. Utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu oraz dla wentylacji lekko uchyl okna;**
- **Zwracaj uwagę na oznaki odmrożenia lub wychłodzenia organizmu;**
- **Wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi, od czasu do czasu klaskaj w dłonie. Jeżeli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę;**
- **Dla utrzymania ciepła osoby powinny zgromadzić się koło siebie;**
- **Unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku. Zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. Nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości.**