

# Straż Miejska w Łomiankach

<https://strazmiejska.lomianki.pl/sm/aktualnosci/19013,Nie-badz-obojetny-Reaguj-Pomoz-osobom-narazonym-na-wychlodzenie.html>  
07.11.2024, 04:25

## Nie bądź obojętny! Reaguj! - Pomóż osobom narażonym na wychłodzenie



<https://www.opole.pl>

Silny wiatr 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 wskazywałyby na to temperatura odnotowana na termometrze. Im bardziej wilgotno i wietrznie tym zimniej.

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.

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 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 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.

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 zamarź lub nie został przysypany śniegiem. Pamiętaj, zwierzęta się nie skarżą!

RCB

grafika: <https://www.opole.pl>

04.11.2024