

## PORADNIK



*Zasady postępowania i zachowania  
się mieszkańców gminy na wypadek  
zimy - śnieżycy*

<http://www.zielona-gora.pl>

### ZIMA – ŚNIEŻYCE.



**Silny wiatr** w połączeniu 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 trwale uszkodzenia najbardziej narażonych na odmrożenie części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz błądź palców 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. Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia - rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiast pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznęte 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 odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady.

**Nie podawaj alkoholu osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem, 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 samochodu:
  - akumulator;
  - płyn chłodzący;
  - wycieraczkę i płyn do spryskiwania szyb, układ zapłonowy, termo-start;
  - oświetlenie pojazdu;
  - światła awaryjne, układ wydechowy;
  - układ ogrzewania;
  - hamulce;
  - odmrażacz;
  - poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymień na olej zimowy).
- Załóż zimowe opony i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik. Uniwersalne opony radialne zazwyczaj nadają się do większości warunków zimowych. Jednakże przepisy w niektórych krajach wymagają stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami.
- Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu.
- Utrzymuj 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. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.
- 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;
  - torby plastikowe (do celów sanitarnych);
  - zapalki;
  - małą łopatkę - saperkę;
  - podręczne narzędzia - szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt itp.;
  - przewody do rozruchu silnika;

- łańcuchy lub siatki do opon;
- jaskrawą tkaninę do użycia jako flagę sygnalizacyjną.

## JEŚLI UTKNAŁEŚ W DRODZE

- ➔ Pozostań w samochodzie. Nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc jest widoczna w odległości 100 m.
- ➔ Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania (najlepiej koloru czerwonego) 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 tlenu węgla w spalinach Utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu oraz dla wentylacji lekko uchyl okna.**
- ➔ Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.
- ➔ Wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaszcz w dłonie, wykonuj wymachy ramionami. Staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo. Jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę.
- ➔ Dla utrzymania ciepła wszystkie 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.

## SKALA ODMROŻENIA (NARASTAJĄCO).

- I STOPIEŃ**- zaczerwienienie, ból, uszkodzenie naskórka,  
**II STOPIEŃ**- zaczerwienienie, ból, pęcherze,  
**III STOPIEŃ**- deformacja skóry, bledność, siność, brak bólu.,

## WAŻNE

**Nie podawaj alkoholu – ogrzewa tylko na moment.**

**Nie nacieramy śniegiem.**

**Nie pozwalamy poszkodowanemu palić tytoniu.**

Hipotermia następuje gdy temperatura ciała wynosi 35°C i mniej. Spadek temperatury ciała poniżej 20°C może doprowadzić do zagrożenia życia.

## Objawy odmrożenia:

- ★ Błada, zimna, sucha skóra.
- ★ Spowolnione tętno i oddech.
- ★ Zaburzenia świadomości.

## Postępowanie z osobą poszkodowaną:

- ✓ Okładamy kocami, folią lub innym materiałem o właściwościach izolujących ciało osoby poszkodowanej od zimna.
- ✓ Ciepła kąpiel (woda o temperaturze pokojowej, stopniowo ogrzewana).
- ✓ Jeżeli osoba jest przytomna: podajemy ciepłe, słodzone napoje (np.: herbata) lub wysokokaloryczne pokarmy (np.: czekolada).
- ✓ Co 45 – 60 sek. sprawdzamy tętno.

## PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU ODMROŻENIA

- ➔ Pierwsza pomoc w przypadku odmrożenia, zwłaszcza gdy odmrożona część ciała jest jeszcze biała, polega na możliwie szybkim przywróceniu w niej krążenia krwi. W tym celu stosujemy ogrzanie uszkodzonej kończyny w kąpielach wodnej, o coraz wyższej temperaturze. Rozpoczynamy ogrzewanie wodą o temperaturze od 25 do 30°C, aby po kilkunastu minutach zwiększyć ją od 38 do 40°C. ogrzewanie należy stosować do czasu, gdy tkanki osiągną odpowiednią temperaturę. Po kąpielach można odmrożone miejsca lekko nacierać niewielką ilością 70% alkoholu etylowego, aż do zaróżowienia skóry. Następnie trzeba nałożyć suchy jałowy opatrunek z grubą warstwą waty i z ciepło owiniętymi kończynami odwieźć chorego do szpitala.
- ➔ Jeśli w warunkach polowych nie ma możliwości wykonania takiej kąpieli ogrzewającej, to należy zastosować krótkotrwały, delikatny masaż, używając niewielką ilość 70% alkoholu etylowego, a następnie nałożyć grubego opatrunek ochronny. Jeśli wytworzyły się pęcherze, przykrywa się je jałowym opatrunkiem. Pęcherze nie należy przekłuwać.
- ➔ Zabrania się również szeroko stosowanego nacierania odmrożonych kończyn śniegiem, pogarsza to jeszcze ich stan – tworzą się mikroskopijne rany, łatwo powstaje zakażenie. Zabronione jest również podawanie alkoholu, gdyż jego działanie rozszerzające naczynia krwionośne może spowodować przechłodzenie całego

- ➔ organizmu. Nie wolno również palić tytoniu. Nikotyna powoduje zwężenie naczyń krwionośnych.
- ➔ W przypadku wychłodzenia całego ciała, ogrzewanie należy przeprowadzać bardzo powoli, gdyż ciepła kąpiel spowoduje rozszerzenie skórnych naczyń krwionośnych i zimna krew z obwodu zmiesza się z ciepłą krwią centralną. Może to doprowadzić nawet do zgonu.
- ➔ Są przypadki, gdy znalezionego zamrożonego człowieka wnoszono do bardzo ciepłego pomieszczenia, gdzie – na skutek opisanego wyżej mechanizmu – szybko umierał.

Do kąpieli całego ciała używamy wody o temperaturach jak przy miejscowych odmrożeniach, podnoszenie ciepłoty kąpieli powinno odbywać się wolniej.

## TELEFONY ALARMOWE

<i>Telefon Ratunkowy</i>	<b>112</b>
<i>Policja</i>	<b>997</b>
<i>Straż Pożarna</i>	<b>998</b>
<i>Pogotowie Ratunkowe</i>	<b>999</b>
<i>Pogotowie energetyczne</i>	<b>991</b>
<i>Pogotowie gazowe</i>	<b>992</b>
<i>Departament Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego</i>	<b>68 4575653</b>
<i>Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego</i>	<b>095-728-87-78-9</b>

Opracował:

Urząd Miasta Zielona Góra

Departament Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego