

KPP W WYSZKOWIE

<https://mazowiecka.policja.gov.pl/www/aktualnosci/50682,Nie-badz-obojetny-Reaguj-na-zagrozenie-zwiazane-z-wychlodzenie-m-organizmu-Temper.html>
2023-03-21, 11:18

NIE BĄDŹ OBOJĘTNY! REAGUJ NA ZAGROŻENIE ZWIĄZANE Z WYCHŁODZENIEM ORGANIZMU. TEMPERATURA SPADNIE NAWET DO -16 STOPNI

Data publikacji 04.02.2021

Najbliższe prognozy pogody przewidują wysoki spadek temperatury. Taka sytuacja może szczególnie zagrażać życiu i zdrowiu bezdomnych, osób starszych i nietrzeźwych, które przebywają na zewnątrz. Każdej zimy wiele osób umiera z wychłodzenia organizmu. Tymczasem wiele z nich można uratować, udzielając choćby podstawowej, pierwszej pomocy. Nie bądźmy obojętni, gdy widzimy osobę, której może grozić wychłodzenie.



Niska temperatura powietrza w połączeniu z siłą wiatru przyczynia się do wychłodzenia organizmu. Hipotermia to znaczny spadek temperatury ciała połączony z zaburzeniem termoregulacji organizmu. W wyniku obniżenia temperatury ciała życiowe procesy ulegają zwolnieniu i następuje ogólne pogorszenie sprawności. W skrajnych przypadkach może to stanowić zagrożenie dla życia człowieka. Najbardziej narażeni na wychłodzenie są ludzie bezdomni, którzy przebywają w nieogrzewanych pomieszczeniach tj, pustostany, altanki na działkach czy piwnicach.

Okres zimowy to czas, gdy policjanci podczas patroli zwracają większą uwagę na miejsca, gdzie mogą szukać schronienia i nocować bezdomni. Są to zazwyczaj pustostany, ogródki działkowe, altanki. Aby się rozgrzać bardzo często bezdomni w takich miejscach rozpalają ogniska, co bywa bardzo niebezpieczne. Policjanci każdego roku monitorują sytuację tych osób. Sami oferują pomoc każdemu, kto jej potrzebuje - odnajdując takie osoby zawsze proponują przewiezienie ich do ośrodków, w których jest ciepło, gdzie mogą zjeść posiłek i przespać się w normalnych warunkach.

Jednym z najczęstszych a zarazem najbardziej mylnych mitów jest ten, że na rozgrzewkę najlepszy jest alkohol. To nieprawda. Faktycznie przez chwilę osoba pijąca czuje ciepło, jednak za chwilę jej organizm jest jeszcze bardziej

narażony na wyziębienie. Dużym niebezpieczeństwem jest wychodzenie na dwór będąc pod wpływem alkoholu. Wystarczy chwila nieuwagi, nierówna nawierzchnia i można się przewrócić i nie mieć siły się podnieść. Wtedy o tragedię nietrudno. Dlatego też nie należy przechodzić obojętnie obok osób po alkoholu podczas gdy na dworze panują niskie temperatury. Pamiętajmy, że tacy ludzie wymagają od nas szczególnej pomocy - człowiek nietrzeźwy zdecydowanie szybciej traci ciepło.

Wyróżnia się **trzy stopnie hipotermii** ze względu na głębokość obniżenia temperatury ciała:

1. **Lekki** (temperatura ciała spada do 32-35 C), charakteryzujący się uczuciem marznięcia, skóra jest biała i zimna. Występują dreszcze i drżenie mięśni. Słabną ramiona i nogi, dołączają się zawroty głowy, niepokój i dezorientacja.
2. **Średni** (temperatura ciała spada do 30-32 C), w którym następuje stadium wyczerpania, w którym objawy hipotermii lekkiej nasilają się. Dodatkowo pojawia się brak wrażliwości na bodźce i sztywnienie mięśni. Przechłodzony organizm dostaje skurczów mięśni, zachowuje się apatycznie i cierpi na zaburzenia świadomości, które powodują zubożenie na własny los (poszkodowany nie jest w stanie sobie pomóc).
3. **Ciężki** (temperatura ciała spada poniżej 30 C) - człowiek jest w stanie bezwładności. **Poszkodowany nie odczuwa bólu, zachowaniem przypomina osobę po spożyciu alkoholu.** Jego mowa jest bełkotliwa i występuje niezdolność ruchowa. Puls jest słabo wyczuwalny a oddech wolny i płytki. Zanika reakcja źrenic na światło, co jest spowodowane niedotlenieniem mózgu. Poszkodowany ostatecznie traci przytomność.

Obniżenie temperatury ciała do 25 C może prowadzić do śmierci.

Postępowanie w przypadku hipotermii:

1. Sprawdź czy jest bezpiecznie.
2. Załóż rękawiczki.
3. Oceń stan ogólny poszkodowanego (sprawdź przytomność i oddech)
4. Wezwij pogotowie
5. Zabezpiecz poszkodowanego przed dalszym wychłodzeniem:
 - gdy jest to możliwe przenieś lub zaprowadź poszkodowanego do ciepłego pomieszczenia, w innym przypadku staraj się znaleźć miejsce osłonięte od śniegu, wiatru i deszczu,
 - jeżeli ubranie poszkodowanego jest mokre należy jak najszybciej je zdjąć bez zbędnego poruszania poszkodowanego (np. rozcinając je),
 - w przypadku podejrzenia odmrożenia okolic dystalnych ciała tj. uszy, nos, ręce i stopy należy rozluźnić uciskające części garderoby, które ograniczają ukrwienie,
 - poszkodowanego okryj **kocem lub folią izotermiczną złotą stroną do góry,**
 - dodatkowo wskazane jest okrycie szyi i głowy co zmniejszy utratę ciepła.
6. Gdy poszkodowany jest przytomny możemy podać do picia gorące napoje (wskazane są z dużą zawartością cukru np. z sokiem malinowym). **W żadnym przypadku nie podajemy alkoholu, który powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, a tym samym potęguje oziębienie organizmu.**
7. W przypadku stwierdzenia uszkodzeń skóry zabezpiecz je suchym opatrunkiem.
8. W przypadku, gdy osoba poszkodowana jest nieprzytomna, a ma czynności życiowe ułóż ją w pozycji bezpiecznej, która zapewni swobodne oddychanie.
9. Stale kontroluj oddech poszkodowanego.
10. Kiedy dojdzie do zatrzymania oddechu i krążenia przystąp do resuscytacji krążeniowo - oddechowej.

W żadnym przypadku NIE WOLNO:

- pocierać stóp i rąk poszkodowanego, ponieważ możemy spowodować dodatkowe uszkodzenia skóry (nie wolno również nacierać śniegiem!);
- zostawić poszkodowanego samego;
- gwałtownie poruszać poszkodowanym, ponieważ może to doprowadzić do szybkiego przemieszczenia się schłodzonej krwi w kierunku serca

Policjanci apelują do mieszkańców o szczególną wrażliwość na osoby bezdomne, ale także osoby samotne, starsze czy niepełnosprawne. Zajrzyjmy czasem do sąsiada i sprawdźmy czy nie potrzebuje pomocy. Czy np. osoba starsza, która mieszka samotnie ma zapewnione odpowiednie warunki, czy ma ciepło w mieszkaniu, zapewniony posiłek czy nie potrzebuje dodatkowej pomocy. Wszelkie niepokojące sygnały można kierować do służb oraz ośrodków pomocy społecznej. Zgłoszenia można również przekazać za pomocą Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa.

kom. Damian Wroczyński