

Warto wiedzieć

Odczucie silnego mrozu może powodować nie tylko ujemna temperatura, ale także wiatr i wilgotność powietrza. Najważniejsze jest zabezpieczenie się przed wychłodzeniem organizmu i odmrożeniami.

- Zalecane postępowanie
 - Pamiętaj o ciepłej odzieży. W czasie mrozów najlepiej ubierać się warstwowo („na cebulkę”).
 - Nie wychodź na dwór bez czapki. Bardzo ważne są też rękawiczki i ocieplane buty, aby skutecznie ochronić dłonie i stopy przed odmrożeniem.
 - Twarz posmaruj odpowiednim kremem ochronnym – policzki, broda, nos to miejsca najbardziej narażone na odmrożenie.
 - Nie wychodź z domu głodny – uczucie sytości zwiększa odporność na odczucie zimna.
 - Nie przebywaj na mrozie pod wpływem alkoholu ani nie spożywaj alkoholu na mroźnym powietrzu. Grozi to utratą przytomności, wychłodzeniem organizmu, a nawet śmiercią.
 - Jeśli wybierasz się na wycieczkę w teren, zwłaszcza w góry, nie idź sam. Zostaw dokładną informację o planowanej trasie i godzinie powrotu. Weź wysokokaloryczną żywność (czekolada) i termos z gorącym napojem. Pamiętaj, aby mieć przy sobie w pełni naładowany telefon komórkowy i latarkę.
 - W czasie mrozów zwracaj uwagę na osoby osłabione, bezdomne, będące pod wpływem alkoholu. **Zawiadom odpowiednie służby - od twojej reakcji może zależeć życie człowieka.**
- Zalecane postępowanie w przypadku odmrożeń
 - Objawy odmrożeń: blada, zimna, sucha skóra, spowolnione tętno i oddech, zaburzenia świadomości.
 - Postępowanie z osobą poszkodowaną: przykryj (owiń) kocami, folią lub innym materiałem o właściwościach izolujących, zapewnij ciepłą kąpiel w letniej wodzie, stopniowo ogrzewanej; jeżeli osoba jest przytomna: podajemy ciepłe słodzone napoje (np. herbata) lub wysokokaloryczne pokarmy (np. czekolada), co 45-60 sek. sprawdzamy tętno.
 - Nie wolno: nacierać odmrożonych kończyn śniegiem (mogą powstać mikroskopijne rany, łatwo powstaje zakażenie), podawać alkoholu (może spowodować przechłodzenie całego organizmu), palić papierosów .
 - **W przypadku ciężkich odmrożeń trzeba natychmiast skontaktować się z lekarzem.** Odmrożenie może spowodować nieodwracalną martwicę tkanki i grozi poważnymi powikłaniami.
- Ważne telefony
 - **112 – ogólnopolski numer ratunkowy**
 - **999 – Pogotowie Ratunkowe**