

ZASADY ZACHOWANIA SIĘ NA WYPADEK RÓŻNYCH ZAGROŻEŃ

UPAŁY

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzonym miejscu może spowodować uraz termiczny. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom poznaj objawy i bądź gotów do udzielania pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

Oparzenia słoneczne

Objawy: zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.

Pierwsza pomoc: weź chłodny prysznic, użyj mydła aby usunąć olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

Przegrzanie

Objawy: Osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc: Połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokość 20 – 30 cm.). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na bok.

Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia !

1. Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
2. Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
3. Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
4. Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na niższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego.
5. Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
6. Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.

7. Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspokoić pragnienie to zazwyczaj powodują duże odwodnienie organizmu.
8. Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka o jasnych kolorach odzież odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
9. Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzeniem.
10. Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
11. Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.
12. Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe – przebywając w lesie, na podsuszonych łakach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaprószyć ognia.

Podczas suszy

1. Zmniejsz zużycie wody.
2. Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.
3. Gdzie tylko możliwe używaj wielokrotnie tej samej wody.

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 trwałe uszkodzenia najbardziej naradzonych odmrożeniem części ciała. Typowymi objawami tego urazu są znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz błądność 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.

Jeżeli 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 do 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 odmrożone części ciała nakładaj (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!

1. W czasie opadów pozostań w domu.
2. Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia.
3. 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:

- a) Sprawdź następujące elementy twojego samochodu:
 - akumulator;
 - płyn chłodzący;
 - wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb;
 - układ zapłonowy;
 - termostat;
 - oświetlenie pojazdu;
 - światła awaryjne;
 - układ wydechowy;
 - układ ogrzewania;
 - hamulce;
 - odmrażacz;
 - poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymień na olej zimowy).
- b) 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.
- c) Mniej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu.
- d) Utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy.
- e) Starannie planuj długie podróże.
- f) Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.
- g) Podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
- h) W czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej.
- i) Ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową lekko dopasowaną.
- j) Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne suche pożywienie oraz kilka butelek wody.
- k) Mniej 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 na opony;
- jaskrawo kolorową tkaninę do użycia jako flagi sygnalizacyjnej.

Jeśli utknąłeś w drodze

1. Pozostań w samochodzie. Nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc jest widoczna w odległości 100m.
2. Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania (najlepiej koloru czerwonego) tak, aby widoczna była dla ratowników.
3. Użyj wszystkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu.
4. Uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu.
5. **Zachowaj ostrożność z uwagi na trujące działanie tlenku węgla w spalinach. Utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu oraz dla wentylacji lekko uchyl okno.**
6. Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.
7. Wykonaj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaskaj 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.
8. Dla utrzymania ciepła osoby powinny zgromadzić się koło siebie.
9. Unikaj zbytniego lub nadmiernego wysiłku. Zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. Nadmierny wysiłek taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości.