

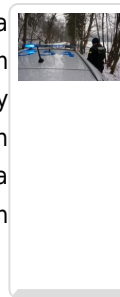
# KOMENDA POWIATOWA POLICJI W CIESZYNIE

<http://cieszyn.slaska.policja.gov.pl/ka6/informacje/wiadomosci/252498,Jak-udzielic-pierwszej-pomocy-ofierze-mrozu.html>  
2019-06-16, 14:52

## JAK UDZIELIĆ PIERWSZEJ POMOCY OFIERZE MROZU?

**Od kilku dni odnotowujemy niskie temperatury. Sytuacja taka może szczególnie zagrażać życiu i zdrowiu bezdomnych. Każdej zimy wiele osób umiera z wychłodzenia organizmu. Tymczasem wiele z nich można uratować, udzielając choćby podstawowej, pierwszej pomocy.**

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.



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 blada 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 zawartości 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;

Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)