

## 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 kąpielii 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 kąpielii 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 kąpielii ogrzewającej, to należy zastosować krótkotrwały, delikatny masaż, używając niewielkiej ilości 70% alkoholu etylowego, a następnie nałożyć grubego opatrunku ochronnego. 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 przeprowadzić 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 znalezione zamarzniętego człowieka wnoszono do bardzo ciepłego pomieszczenia, gdzie - na skutek opisanego wyżej mechanizmu - szybko umierał.

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



## TELEFONY ALARMOWE

Telefon ratunkowy .....	112
Policja .....	997
Straż pożarna .....	998
Pogotowie ratunkowe .....	999
Pogotowie energetyczne .....	.....
Pogotowie gazowe .....	.....
Pogotowie wodno-kanalizacyjne .....	.....
Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego .....	.....



Obfite i długotrwałe opady śniegu mogą sparaliżować funkcjonowanie całych regionów kraju. Nawet tereny o zwykle łagodnym przebiegu zimy mogą być nawiedzone gwałtownymi atakami mrozu, opadów śniegu i marznącego deszczu. Tego rodzaju zdarzenia prowadzą do zablokowania dróg i powodują przerwy w dostawach energii elektrycznej. W takich warunkach normalne funkcjonowanie lokalnych społeczności jest bardzo utrudnione, a sprawne prowadzenie działań ratowniczych bywa niemożliwe.

Jedyną nadzwyczajną mobilizacją sił i środków państwa i samorządu terytorialnego, w tym Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego, pod kierownictwem właściwego ze względu na skalę zdarzenia terytorialnego organu władzy publicznej, pozwala ochronić życie ludzi i zminimalizować straty materialne.

Również i Ty możesz przyczynić się do pomniejszenia oddziaływania skutków uciążliwych zimowych warunków atmosferycznych na Ciebie, jak i na członków Twojej rodziny. Weź na siebie ciężar przygotowań, w takim zakresie, jaki uznasz za stosowny odpowiednio do zaistniałej lub dającej się przewidzieć sytuacji kryzysowej.

- W czasie zimy szczególnie uważnie obserwuj pogodę i zmiany w jej stanie, zapowiadane w prognozach meteorologicznych,

- Zrozum znaczenie stosowanych w mediach określeń stanu pogody i towarzyszących im zjawisk atmosferycznych,

- Zgromadź w domu i w samochodzie niezbędne wyposażenie, które pomoże Ci przetrwać trudne godziny lub dni bez ogrzewania, oświetlenia, łączności, ciepłej strawy, leków itp. codziennych udogodnień,

- Zadbaj o stan podręcznego sprzętu gaśniczego /z braku wody w zamrożonych rurociągach nie ugasisz nawet małego pożaru, a blokada dróg uniemożliwi szybkie przybycie straży pożarnej/,

- Stosuj w zimie ubrania składające się z kilku warstw z lekkiego materiału zamiast np. jednego grubego płaszcza zimowego,

- Nakrywaj głowę, bo to miejsce szczególnie narażone na duże straty ciepła,

- Nie podejmuj prac wymagających nadmiernego wysiłku np. w czasie odgarniania śniegu itp. Taki wysiłek może być przyczyną ataków serca,

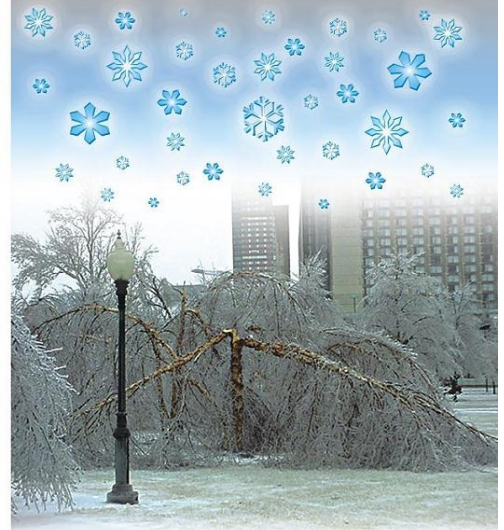
- Zwracaj uwagę na pierwsze odczuwalne objawy odmrożenia palców rąk i stóp, uszu, nosa, brody i policzków. Jak stracisz czucie, na pomoc może być już za późno ze względu na nieodwracalne zmiany.

Odmrożeniem nazywamy miejscowe uszkodzenie tkanek na skutek działania zimna. Może się ono zdarzyć nawet przy temperaturach powyżej 0° C, szczególnie przy wietrznej i wilgotnej pogodzie.

W odmrożeniu skóra początkowo bywa zaczerwieniona, później staje się sina, szaroniebieska "marmurkowa", a w końcu biała blada. We wstępnym okresie odmrożenia występuje uczucie marnięcia i swędzenia.

Z powodu płynnych i nieostrych granic zmian na skórze trudno jest rozstrzygnąć, czy mamy do czynienia z odmrożeniem, czy też z miejscowym wychłodzeniem. Dopiero w ciepłym pomieszczeniu można z grubsza odróżnić te dwa rodzaje uszkodzeń: lekkie odmrożenie i nadmierne przechłodzenie

Wydział Zarządzania Kryzysowego  
Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Poznaniu



# ZIMA

## PORADNIK OGÓLNY



[www.poznan.uw.gov.pl/czk](http://www.poznan.uw.gov.pl/czk)  
e-mail: [zk@poznan.uw.gov.pl](mailto:zk@poznan.uw.gov.pl)

## SKALA ODMROŻENIA/NARASTAJĄCO/:

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

### Ważne

- Nie podajemy 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 własnościach 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.