

## Poradnik zachowań podczas silnych mrozów i intensywnych opadów śniegu

### Po pierwsze – prawidłowy ubiór.

Najbardziej na uraz termiczny narażone są odsłonięte części ciała: twarz, uszy, dłonie i stopy. Ubierraj się ciepło, w kilka warstw odzieży tak, by łatwo było zdjąć sweter, gdy się spocisz w trakcie np. wysiłku. Załóż nieprzewiewną kurtkę z kapturem, czapkę, szalik, rękawiczki. Załóż nieprzemakalne buty. Pamiętaj, że ciasne buty pogarszają ukrwienie stóp.

### Po drugie: zwróć uwagę na dziecko

Niska masa ciała sprzyja szybkiej utracie ciepła. Dziecko powinno być ubrane wielowarstwowo, na cebulkę. Pilnuj, by nosiło zimą czapkę (przez głowę tracimy 30 proc. ciepła!). Pilnuj zmiany skarpet i koszulek po lekcjach WF na suche. Nie pozwól dziecku wyjść zimą bez ciepłego śniadania.

Zabieraj na spacer dodatkowe rękawiczki na zmianę dla najmłodszych. Uczulaj dziecko na właściwe oddychanie (przez nos a nie usta).

**Temperatura poniżej -15 stopni Celsjusza jest przeciwwskazaniem do spaceru z małym dzieckiem.**

### Po trzecie: unikaj alkoholu i papierosów

Przed wyjściem na zewnątrz i czasie pobytu na świeżym powietrzu nie należy pić alkoholu, gdyż silnie rozszerza naczynia, co sprzyja utracie ciepła bez uczucia mrozu. Palenie papierosów przyspiesza utratę ciepła przez skurcz naczyń krwionośnych.

**Większość przypadków zamarznięć związanych jest ze spożywaniem alkoholu.**

**Po czwarte** unikaj sytuacji sprzyjających odmrożeniom, np. braku ruchu np. na przystanku, forsownych wypraw w trudne dostępne miejsca;

Nie należy wybierać się na zimowe wycieczki samemu. W grupie jest bezpieczniej. Gdy czujemy się zmęczeni, głodni, coś nam zaczyna dolegać nie wychodźmy na zewnątrz.

### Po piąte właściwie przygotuj się do wyjścia z domu.

Nie wychodź na mróz głodny. Przed wyjściem zjedz kaloryczny posiłek. Możesz zabrać ze sobą termos z gorącą herbatą. Zabezpiecz skórę twarzy i rąk przed mrozem (tłustym kremem, nie należy używać nawilżającego!)

### Po szóste w przypadku odmrożenia udziel właściwej pomocy

Powierzchowne zmiany w odmrożeniach pierwszego stopnia objawiają się zblednięciem i ograniczeniem ruchów, bez zaburzeń czucia. Właściwa pomoc przy odmrożeniu polega na stopniowym przywróceniu prawidłowej temperatury wychłodzonym tkankom: otuleniu poszkodowanego kocem, podanie do picia słodkiej, gorącej herbaty. Dopuszczalne jest podanie niewielkiej ilości alkoholu. Można zanurzyć odmrożone miejsce w letniej wodzie. Ogrzewać należy stopniowo i powoli.

Nie wolno nacierać odmrożonych części ciała śniegiem ani alkoholem!

**Po siódme w przypadku dużych odmrożeń** (krwiste pęcherze oraz nasilony obrzęk) należy jak najszybciej udać się do lekarza.

**ZAWSZE, w trakcie silnych mrozów, jeśli zauważysz kogoś, kto wygląda na osłabionego zainteresuj się tą osobą, sam udzielając jej pomocy lub poinformuj odpowiednie służby o zaistniałej sytuacji, dzwoniąc pod numer 112.**

Główny Inspektor Sanitarny