



NIE BĄDŹMY OBOJĘTNI NA ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z WYCHŁODZENIEM ORGANIZMU

Data publikacji 28.01.2019

Kiedy na zewnątrz panują niskie temperatury wiele osób narażonych jest na utratę życia lub zdrowia na skutek wychłodzenia organizmu. Problem ten dotyka przede wszystkim osoby bezdomne, samotne, w podeszłym wieku. Zagrożenie takie dotyczy także osób będących pod wpływem alkoholu. Nie bądźmy obojętni i alarmujmy Policję za każdym razem, kiedy ktoś jest narażony na wychłodzenie organizmu. Wystarczy jeden telefon, aby uratować komuś życie!

Jak co roku, w chwili gdy temperatury na zewnątrz spadają poniżej zera, policjanci zwracają się do wszystkich z apelem o to, aby nie byli obojętni na czyjąś krzywdę. Na wychłodzenie organizmu są szczególnie narażeni bezdomni, osoby starsze i osoby nietrzeźwe przebywające na dworze. Jeśli widzimy takiego człowieka, nie wahajmy się zadzwonić na numer alarmowy aby powiadomić o tym funkcjonariuszy. Każde takie zgłoszenie jest natychmiast sprawdzane.

Okres zimowy to czas, kiedy policjanci podczas patroli zwracają szczególną uwagę na miejsca, gdzie mogą szukać schronienia i nocować bezdomni. Są to zazwyczaj pustostany, ogródki działkowe, altanki. Każdego roku monitorujemy sytuację tych osób, sami oferujemy pomoc każdemu, kto jej potrzebuje - odnajdując takie osoby zawsze proponujemy przewiezienie ich do ośrodków, w których jest ciepło, gdzie mogą zjeść ciepły posiłek i przespać się w normalnych warunkach.

Jednym z najczęstszych a zarazem najbardziej mylnych mitów jest ten, że na rozgrzewkę najlepszy jest alkohol. To nieprawda. Faktycznie przez chwilę osoba pijąca czuje ciepło, to jednak za chwilę jej organizm jest jeszcze bardziej narażony na wyziębienie. Dużym niebezpieczeństwem jest wychodzenie na zewnątrz będąc pod wpływem alkoholu. Wystarczy chwila nieuwagi, śliska, nierówna nawierzchnia i można się potknąć, wywrócić i nie mieć siły się podnieść. Wtedy o tragedię nietrudno. Dlatego też nie należy przechodzić obojętnie obok osób po alkoholu podczas silnych mrozów. Pamiętajmy, że wymagają one od nas szczególnej pomocy - człowiek nietrzeźwy zdecydowanie szybciej traci ciepło.

Zwracamy się z apelem aby nikt z nas nie był obojętny na potrzeby drugiego człowieka. Zgłoszenia można przekazywać pod numerami telefonów 997, 112 lub pogotowia ratunkowego. Nasze zainteresowanie, być może przyczyni się do tego, że uratujemy komuś życie. Sami również starajmy się okazać życzliwość i wyciągnąć pomocną dłoń w kierunku tych, którzy tej pomocy potrzebują. Nie przechodźmy obok takich osób obojętnie.

Pamiętajmy, jeden telefon może uratować czyjeś życie!

RADY PROFESJONALNEGO RATOWNIKA

Wyziębienie organizmu, czyli podejrzenie hipotermii

O hipotermii mówimy, gdy temperatura centralna organizmu spada poniżej 35 stopni C. Zwiększa się utrata ciepła, a organizm nie nadąża z jego produkcją. Pamiętajmy, że hipotermia może rozwinąć się również, gdy temperatura otoczenia oscyluje już około 0 stopni C.

Kto jest narażony na wychłodzenie:

- Osoby bezdomne, które przebywają na ulicach miasta lub żyją w pustostanach, gdzie temperatura otoczenia jest około 0 stopni C lub ujemna. Często osoby te dodatkowo są wyniszczone, wygłodzone, obciążone chorobami, w złym stanie higienicznym. Zazwyczaj są nieodpowiednio ubrane. A większość tych osób jest niestety również po spożyciu alkoholu.
- Osoby starsze (powyżej 80 roku życia) – głównie te samotnie mieszkające, przewlekłe chore i leżące przewlekłe w łóżku. Często seniorzy ubierają się nieodpowiednio do warunków atmosferycznych, nie pała w piecach z powodu oszczędności, ale i demencji starczej czy choroby Alzheimera (zapominają),
- Dzieci,
- Ludzie zanurzeni w zimnej wodzie (przypadkowe wpadnięcie do wody lub próby samobójcze).

Jak są objawy wychłodzenia:

- Zimna skóra (centralizacja krążenia, ciepło magazynowane jest tylko w narządach wewnętrznych), często dłonie, stopy i twarz jest nadmiernie blada lub sina,
- Tzw. „gęsia skórka” – naturalna ochrona organizmu przed zimnem (w wyniku kurczenia się mięśni, które znajdują się u podstawy mieszków włosowych, między wyprostowane włosy dostaje się powietrze. Wówczas tworzy się warstwa chroniąca przed zimnem - ogrzane powietrze zatrzymuje się pomiędzy włosami).
- Dreszcze – jest to dalsza obrona organizmu przez wychłodzeniem. Dreszcze zwiększają produkcję ciepła o ponad 50%, ale utrzymują się tylko przez około 4-6 godz. , czyli do wyczerpania zapasów energetycznych. Warto pamiętać, że jest to proces energochłonny i może powodować dodatkowo hipoglikemię, czyli spadek poziomu glukozy we krwi.
- Apatia, spowolnienie psychoruchowe, zaburzenia mowy,
- Zaburzenia świadomości i senność,
- Utrata przytomności (brak reakcji na głos i zadany bodziec bólowy),
- Zwolnienie akcji serca i oddechu,

...do nagłego zatrzymania krążenia (NZK) włącznie.

Postępowanie:

- Nie pozwól osobie wychłodzonej wykonywać gwałtownych ruchów, nie pionizuj jej, nie stawiaj siła na nogi, ograniczyć do minimum jej ruchy w stawach. Gwałtowne poruszanie powoduje, że zimna krew z obwodu (z końców górnych i dolnych) dostaje się do mięśnia sercowego powodując zaburzenia rytmu serca, które to mogą doprowadzić do nagłego zatrzymania krążenia,
- Jeśli jesteś w stanie (poproś świadków zdarzenia) przenieś osobę, najlepiej w pozycji poziomej do ciepłego pomieszczenia np. pobliskiego sklepu, apteki itp.,
- Zdejmij z niej mokrą i zimną odzież,
- Ubierz osobę wychłodzoną w ciepłą i suchą odzież (czasami będzie to twoja kurtka i czapka, twój koc z samochodu lub z domu itp.) oraz zastosuj ogrzewanie warstwowe np. folia – koc –folia. Pamiętaj, że tak naprawdę powietrze między tymi warstwami jest dopiero właściwą izolacją.
- Pamiętaj, żeby okryć całe ciało osoby wyziębionej! Nie tylko z wierzchu. Podłóż koc pod grzbiet tej osoby (izoluj ją od podłoża) oraz nie zapominaj o ochronie głowy, rąk i stóp – tam ciepło „ucieka” najszybciej,
- Nie podawaj żadnego alkoholu do picia! To mit. Powoduje on tylko pozorne rozgrzanie. Tak naprawdę alkohol hamuje dreszcze i powoduje odwodnienie!
- Podawaj ciepłe (nie gorące) mocno słodkie napoje np. herbatę.
- Nie podawaj nic do jedzenia.
- Jeśli masz pakiety grzewcze połóż je na klatkę piersiową osoby ratowanej, włóż pakiety pod pachy i w pachwiny.
- Jeśli chory będzie nieprzytomny, nie będzie miał prawidłowego oddechu (oceniaj oddech przez 60 sekund) oraz oznak krążenia rozpocznij resuscytację krążeniowo oddechową w algorytmie: 30 uciśnięć klatki piersiowej : 2 oddechy ratownicze. Poproś świadków zdarzenia o automatyczny defibrylator zewnętrzny tzw. AED – może

znajduje się gdzieś blisko zdarzenia (np. w urzędzie, sklepie, dworcu itp.),

- Jak najwcześniej wezwij zespół ratownictwa medycznego (nr 112 lub 999).
- Jeśli pacjent nie wymaga pomocy medycznej powiadom Straż Miejską lub Policję.
- Nie bądź obojętny! To, że pacjent jest po spożyciu alkoholu nie znaczy, że nie potrzebuje pomocy. Podejdź i sprawdź! Później powiadom odpowiednie służby – Straż Miejską lub jeśli będzie to niezbędne Pogotowie Ratunkowe.

DOBRE PRAKTYKI DLA PIESZYCH PODCZAS GOŁOLEDZI

Gołoledź to zjawisko gwałtownego zamarzania spadających przechłodzonych kropli deszczu, mżawki lub mgły przy zetknięciu się z bardzo wyziębionym podłożem (poniżej temperatury 0°C) w wyniku czego powstaje gładka, równa i przezroczysta pokrywa lodowa.

Poniżej kilka porad jak się zachować podczas gołoledzi:

- w okresie zimowym przed wyjściem z domu koniecznie sprawdź prognozę pogody (włącz radio, TV, pomyśl o pobraniu specjalnej aplikacji na telefon informującej o zagrożeniach),
- uważaj już od pierwszych kroków stawianych po wyjściu z mieszkania/domu – nie daj się zaskoczyć warunkami atmosferycznymi!,
- chodź powoli (tzw. „chód pingwina”), nie skacz, nie biegaj,

Co to jest „chód pingwina”? Ludzie na co dzień chodzą wyprostowani przez co masa ciała jest podzielona równo na dwie nogi. Zdaniem niemieckich chirurgów zwiększa to ryzyko upadku na śliskiej nawierzchni. Radzą by poruszać się jak pingwiny – czyli pochylić się do przodu, aby środek ciężkości znajdował się na nodze która jest z przodu i chodzić małymi (krótkimi) krokami.

- nie trzymaj nic w rękach – nie będziesz miał szans na odzyskanie równowagi i ochronę przy upadku,
- ubieraj buty wyłącznie na płaskiej podeszwie (szczególnie jest to apel kierowany do kobiet),
- rozważ kupno komercyjnych, uniwersalnych nakładek antypoślizgowych przystosowanych do każdego rodzaju obuwia (nakładki z mikrokolcami zakładane na podeszwy tzw. „raczki”),
- uważaj na nawierzchni z kostki kamiennej/kamienia polnego tzw. „kocie łby” – jest bardziej niebezpieczna i śliska niż inne nawierzchnie,
- nie trzymaj pod żadnym pozorem rąk w kieszeni podczas spaceru – w razie poślizgnięcia nie będziesz mógł się chronić przed upadkiem,
- jesteś osobą starszą/seniorem? - unikaj wychodzenia z domu podczas gołoledzi (a jeśli musisz wyjść z mieszkania - wyjdź w asyście osób trzecich np. rodziny, sąsiadów itp.). Jeśli chodzisz przy pomocy kul łokciowych, czy laski pamiętaj, że możesz kupić specjalne nasadki antypoślizgowe z kolcami do użytku podczas oblodzeń,
- podczas upadku chroń głowę – warto żebyś nauczył się jak prawidłowo upadać podczas specjalnych szkoleń (w tym temacie pomogą np. szkoły „sztuk walki”),
- przyjmuj upadek całym ciałem, a nie tylko jedną częścią ciała. Upadek na dłoń lub łokieć mocno obciąża kości i stawy powodując złamania. Upadaj chroniąc się przedramieniem, a nie dłonią.
- upadając do tyłu chroń bezwzględnie głowę – zegnij się w pół, amortyzuj upadek najpierw pośladkami, a dopiero później grzbietem – zrób tzw. „kołyskę” z przygięciem głowy do klatki piersiowej,
- zakładaj grubą czapkę – to też ochrona głowy,
- w przypadku upadku i obrażeń kończyn górnych pamiętaj o szybkim zdjęciu wszystkich pierścionków, czy obrączek. W przypadku obrażeń bardzo szybko pojawia się obrzęk palców i za chwilę zdjęcie biżuterii będzie niemożliwe. Wymagane będzie wtedy ich szybkie przecięcie, aby nie doszło do niedokrwienia palców,
- nie wchodź nigdy gwałtownie na przejście dla pieszych, ale szczególnie nie rób tego kiedy jest gołoledź na ulicach. Droga hamowania auta jest o wiele dłuższa, a kierowca zmuszony do gwałtownego naciśnięcia pedału hamulca może wprowadzić samochodu w niekontrolowany poślizg.

Najczęstsze obrażenia podczas upadków: obrażenia głowy (stłuczenia okolicy potylicy), obrażenia kończyn górnych szczególnie w okolicy nadgarstka tzw. „miejsce typowe” bo tam najczęściej dochodzi do złamań, obrażenia w okolicy stawu kolanowego i skokowego, a u osób starszych częste obrażenia biodra i kości udowej. Rzadziej występują obrażenia klatki piersiowej czy kręgosłupa.

Krzysztof Wiśniewski

ratownik medyczny - specjalista pielęgniarstwa ratunkowego

Kierownik Działu Usług Medycznych i Szkoleń

Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Bydgoszczy

(KGP / mw / mg)

- KWP w Białymstoku:

[- 55-latka uratowana przed wychłodzeniem ►](#)

[- Policjanci uratowali 64-latka przed wychłodzeniem ►](#)

[- Sprawdzamy miejsca, gdzie przebywają osoby bezdomne ►](#)

- KWP we Wrocławiu:

[- Wspólne działania policjantów, strażników miejskich i pracowników MOPS skierowane do osób bezdomnych i potrzebujących ►](#)

[- Czujny mieszkaniec powiadomił policjantów o osobie bezdomnej narażonej na wychłodzenie ►](#)

[- Starsza kobieta uratowana przez funkcjonariuszy przed wychłodzeniem ►](#)

[- Nie bądź obojętny na los osób w trudnej sytuacji życiowej - Ty też może uratować komuś życie ►](#)

[- Działania pomocowe dolnośląskich policjantów w ramach akcji ZIMA 2018/2019 - Ty też nie bądź obojętny ►](#)

[- Dolnośląscy policjanci wspólnie z innymi instytucjami niosą pomoc potrzebującym - akcja „ZIMA 2018/2019” ►](#)

[- Policjanci i pracownicy GOPS - wspólnie pomagają osobom bezdomnym, których życie jest zagrożone ze względu na niskie temperatury ►](#)

[- Jeden telefon może uratować życie ►](#)

[- Policjanci i pracownicy socjalni - wspólnie pomagają osobom bezdomnym, których życie jest zagrożone ze względu na niskie temperatury ►](#)

[- Z pomocą osobom bezdomnym - wspólne działania Policji, pracowników MOPS i OSP ►](#)

- KWP w Bydgoszczy:

[- Wspólne działania na rzecz osób bezdomnych ►](#)

[- Zima trwa, pomagajmy samotnym i bezdomnym ►](#)

[- Bezdomność - problem, który może dotknąć każdego z nas ►](#)

[- Nie bądźmy obojętni wobec bezdomnych ►](#)

[- Nie bądźmy obojętni na zagrożenia związane z wychłodzeniem organizmu ►](#)

[- Policjanci i pracownicy ośrodka pomocy z Kcyni kontrolują miejsca przebywania bezdomnych ▶](#)

[- Zimą lepiej „dmuchać na zimne” ▶](#)

- KWP w Olsztynie:

[- Olecko: Policjanci uratowali mężczyznę przed wychłodzeniem. Uwaga na niskie temperatury! ▶](#)

[- Niskie temperatury to zagrożenie dla osób narażonych na wychłodzenie. Nasza reakcja może uratować życie. Nie bądź obojętny, poinformuj odpowiednie służby ▶](#)

[- Policjanci uratowali 3 mężczyzn przed wychłodzeniem ▶](#)

[- Policjanci ratują przed wychłodzeniem ▶](#)

- KWP w Gdańsku: [Policjanci apelują, nie bądźmy obojętni wobec bezdomnych zimą ▶](#)

- KWP w Opolu:

[- Policjanci pomogli wyziębionemu starszemu mężczyźnie ▶](#)

[- Wspólne działania służb dla bezpieczeństwa osób bezdomnych ▶](#)

- KWP w Łodzi:

[- Dociekliwi policjanci uratowali mężczyznę przed śmiercią ▶](#)

[- Opczianie nie są obojętni na los drugiego człowieka ▶](#)

[- Policjanci wraz z pracownikami MOPS-ów i GOPS-ów niosą pomoc bezdomnym, samotnym i nieporadnym życiowo ▶](#)

[- Dzielnicowi uratowali bezdomnego przed zamarznięciem ▶](#)

[- Przechodzień zapobiegł wychłodzeniu 44-latka ▶](#)

- KWP w Lublinie:

[- Uważajmy na niskie temperatury ▶ , \[Nie bądźmy obojętni na osoby narażone na wychłodzenie ▶\]\(#\)](#)

[- Nie bądź obojętny, możesz uratować komuś życie ▶](#)

[- Uratowali 38-latka przed wychłodzeniem ▶](#)

- KWP w Katowicach:

[- Uratowany przed zamarznięciem ▶](#)

[- Zdążyć z pomocą - kontrole pustostanów i apel policjantów ▶](#)

[- Policjanci uratowali trzech mężczyzn przed zamarznięciem ▶](#)

- KWP w Krakowie:

[- Małopolscy policjanci pomagają osobom narażonym na zagrożenia związane z wychłodzeniem organizmu ▶](#)

[- Działania krakowskich policjantów na rzecz osób bezdomnych ▶](#)

[- Policjanci ratują przed wychłodzeniem ▶](#)

- KWP w Gorzowie:

- [Pozostawieni sami sobie mogą nie przeżyć. Policja pomaga bezdomnym ▶](#)
- [Dzielnicy sprawdzają, informują, pomagają - wszystko w trosce o osoby bezdomne ▶](#)
- [Nie zapominajmy o bezdomnych - nasza czujność może uratować im życie ▶](#)
- [Reakcja Policji i mieszkańców uchroniła mężczyznę przed wychłodzeniem ▶](#)
- [Policjanci interesują się losem bezdomnych ▶](#)
- [Każdego dnia ich życiu zagraża niebezpieczeństwo. Policjanci pomagają bezdomnym ▶](#)
- [Ukradł figurkę jelonka, bo chciał przeprosić dziewczynę ▶](#)
- [Bezdomni mogą liczyć na pomoc Policji ▶](#)

- KSP

- [Leżała w śniegu i na odludziu. 76-latkę ogrzewali w radiowozie ▶](#)

- KWP w Rzeszowie

- [Mocno wychłodzony mężczyzna znaleziony w samochodzie ▶](#)