



Jak pokazuje historia i doświadczenie intensywne i długotrwałe opady śniegu, są przyczyną wielu utrudnień w prawidłowym funkcjonowaniu całego kraju. Zmiany klimatyczne znacząco wpłynęły na rozregulowanie systemu czterech pór roku. Dziś nawet na terenach, gdzie zawsze zima miała łagodny przebieg pojawiają się problemy związane z intensywnymi opadami śniegu, marznącym deszczem. Zaśnieżone drogi utrudniają dojazd do pracy, silne mrozy powodują przerwanie linii energetycznych. W tym okresie przejściowy brak dostawy energii cieplnej powoduje poważne zagrożenia życia i zdrowia.

Ogromnym problemem jest szybkie i sprawne dotarcie służb ratowniczych na miejsce zdarzenia. Dlatego też właściwa organizacja działania służb ratowniczych i lokalnych samorządów jest podstawą bezpieczeństwa i minimalizacji strat w nagłych zdarzeniach, które napotykamy każdego dnia.

Jednakże to właśnie mieszkańcy naszego powiatu są najlepszymi ratownikami i stróżami bezpieczeństwa. Natychmiastowe informowanie o zdarzeniach i zorientowanie na potrzeby sąsiadów (często samotnych i zapomnianych osób starszych) jest nieocenionym działaniem ratowniczym obywateli.



Najważniejsze jednak to właściwe przygotowanie się do zdarzeń, których często nie unikniemy, bądź mogą nas spotkać.

Oto kilka prostych zasad, które warto wdrożyć w swojej rodzinie na czas zimy:

- Zwracaj uwagę na wszelkie ostrzeżenia pogodowe, które podawane są w radiu Gdańsk (106 FM), lokalnej prasie i telewizji.
- Staraj się także samemu obserwować sytuację pogodową i zmiany jakie w niej następują.
- Pamiętaj o właściwym ubiorze swoim i Twoich bliskich. Zamiast jednego grubego płaszcza włóż kilka lekkich rzeczy stosując zasadę „na cebulkę”.
- Przy ubiorze własnym, a w szczególności dzieci należy pamiętać o nakryciu głowy – przez którą ludzki organizm traci najwięcej ciepła.
- W miarę możliwości zrób zapasy niezbędnego zaopatrzenia zarówno w domu, jak i w samochodzie. Dodatkowe oświetlenie, suchy prowiant, niezbędne leki oraz saperka mogą się stać bardzo pomocne.
- Bardzo często zapominamy, że powinno się posiadać w domu podręczny sprzęt gaśniczy. W czasie zimy wystąpienie braku wody (z powodu zamarznięcia) lub utrudnienia przyjazd służb ratowniczych, może zmusić cię do podjęcia pierwszych działań gaśniczych osobiście.
- Jeżeli odczujesz objawy odmrożenia palców, uszu, nosa powinieneś od razu zareagować. Zbyt późna reakcja może przyczynić się do nieodwracalnych zmian w organizmie.

TELEFONY ALARMOWE!!!

Telefon ratunkowy	112
Policja	997
Straż pożarna	998
Pogotowie ratunkowe	999
Pogotowie energetyczne	991
Pogotowie gazowe	992
Pogotowie wodno-kanalizacyjne	994
Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego	→ / 279-37-70 / 646-50-35

Odmrożenia:



Odmrożenie jest to uszkodzenie ciała w skutek działania niskich temperatur, w wyniku którego temperatura tkanek spada poniżej 0°C. Powstałe w ten sposób kryształki lodu uszkadzają strukturę komórek wywołując mikrozatorowość. Najczęściej odmrożeniu ulegają nieosłonięte części ciała takie jak: nos, uszy, palce.

Czynniki wpływające na powstanie odmrożeń:

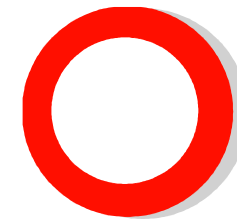
1. niewystarczająca izolacja cieplna od mrozu i wiatru,
2. zmniejszone krążenie krwi w uciśniętych ubraniami tkankach,
3. zmęczenie,
4. duża wysokość,
5. choroby układu krążenia,
6. nieprawidłowe odżywianie,
7. odwodnienie,
8. spożycie alkoholu.

I STOPIEŃ - miejsce takiego stopnia odmrożenia charakteryzuje się zaczerwienieniem skóry. Obszar uszkodzonej tkanki jest biały lub żółty.

II STOPIEŃ - w miejscu odmrożenia występują pęcherze powierzchniowe zawierające treść surowiczą, otoczone obszarem obrzęku.

III STOPIEŃ - występują głębokie pęcherze, zawierające purpurowy lub podbarwiony krwią płyn.

IV STOPIEŃ - takie odmrożenie dotyczy tkanki podskórnej, kości i mięśnie. Prowadzi do mumifikacji palców lub kończyn.



Nie wolno:

1. pocierać odmrożeń,
2. przebijać powstających pęcherzy,
3. poddawać odmrożonych części ciała działaniu wysokiej temperatury,
4. pozwalać pacjentowi na spożywanie alkoholu lub palenie tytoniu,
5. polewać miejsc odmrożonych zimną wodą, ani okładać śniegiem,

Co zrobić z osobą poszkodowaną:

- Przede wszystkim należy zabezpieczyć poszkodowanego przed dalszą utratą ciepła, a odmrożone kończyny przed dalszymi urazami. Można do tego celu użyć koca, folii o właściwościach izolujących lub innego materiału.
- Należy dokonać ręcznej stabilizacji kończyny z użyciem suchych ubrań i opatrunków.
- Ważne jest, aby nie dopuścić do powtórnego odmrożenia, tkanka ogrzana, a następnie zamrożona najczęściej obumiera.
- Dobrym sposobem na ogrzanie jest kąpiel w temperaturze 25°C -30°C, która powinna trwać aż do powrotu czucia i normalnej temperatury. Ogrzewać wodę należy stopniowo.
- Jeżeli osoba jest przytomna: podajemy ciepłe, słodkie napoje (np. herbata), wysokokaloryczne pokarmy (np. czekolada)
- Co około minutę należy sprawdzać tętno osoby poszkodowanej.



Dlatego pamiętaj zima może być piękna, należy jednak pamiętać o zdrowym rozsądku, właściwym ubiorze i przezorności.

Gdziekolwiek byś nie był pamiętaj, że nie wolno samemu wybierać się na dalekie spacer, gdy na zewnątrz sypie intensywny śnieg i jest siarczysty mróz. Wyjeżdżając pamiętaj o naładowaniu telefonu komórkowego, który wielokrotnie okazuje się jedyną „deską ratunku”.



*Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzowego
Starostwo Powiatowe w Kwidzynie*

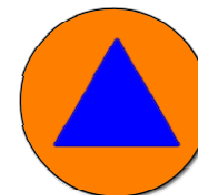
Wydział Komunikacji, Bezpieczeństwa Obywateli i Zarządzania Kryzysowego Starostwo Powiatowe w Kwidzynie



Zima - przygotuj się



Kwidzyn 2010



www.powiatkwidzynski.pl
kryzys@powiatkwidzynski.pl