

Како се заштитити на ниским температурама

п р е п о р у к е

ГРАДСКИ ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ БЕОГРАД

Хладно зимско време са пратећим ниским температурама, падавинама и ветром често са собом носи ризик од настанка различитих здравствених проблема међу којима се могу јавити и посебна стања која захтевају хитно забрињавање, а то су смрзвање или хипотермија, као опште стање, и промрзлине, локалне промене на изложеним деловима тела.

Ова стања чешће настају код особа које током зиме раде на отвореном или се баве зимским спортовима, али могу погодити свакога ко је неадекватно заштићен и изложен хладноћи, а нарочито су осетљива деца и старији људи због својих специфичних психофизичких карактеристика.

ПРОМРЗЛИНЕ

Промрзлине представљају локалне повреде изазване смрзвањем коже, које у екстремним случајевима могу захватити и дубље структуре (тетиве, мишиће, крвне судове). Најчешће се јављају на прстима стопала и шака, ушним школкама и носу, односно захватају оне делове тела који су највише изложени хладноћи.

Како изгледају промрзлине?

- Промрзла кожа је у почетку сјајна и ружичаста, а у погођеним деловима тела често се осећа боцкање (трнци) или жарење. Касније кожа бледи и постаје бела или воштане боје, а на додир је тврда.
- Погођени делови тела често постају утрунули и неосетљиви на додир.
- Кожа може да се осре пликовима или да се љушти неколико дана након излагања ниским температурама.
- Фактори који повећавају ризик од смрзвања су дужа изложеност хладноћи, интензивно струјање хладног ваздуха (ветар), влажна и тесна одећа и обућа која омета проток крви (тесне рукавице, тесна или чврсто зашнирана обућа).



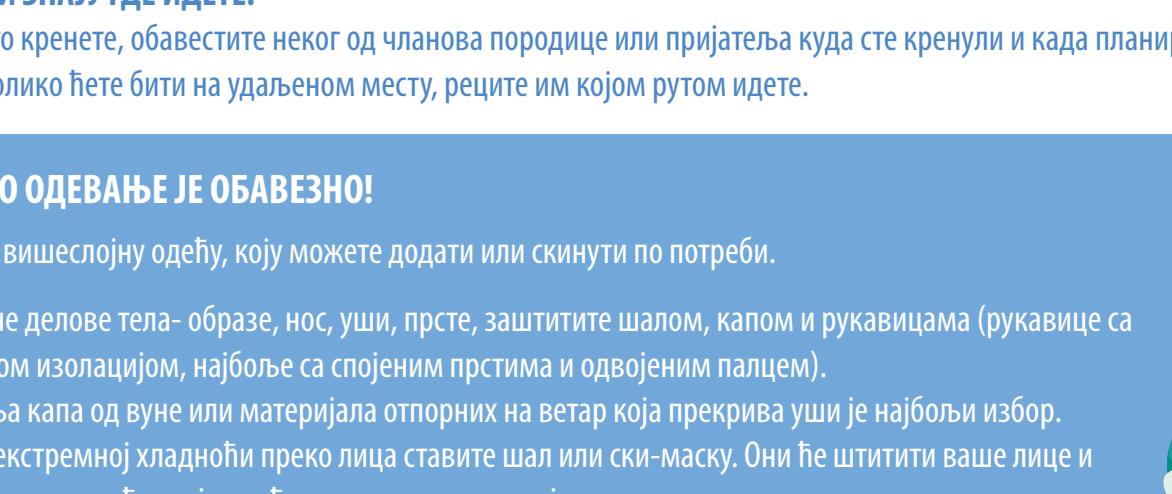
СМРЗВАЊЕ (ПОТХЛАЂИВАЊЕ, ХИПОТЕРМИЈА)

Веома озбиљно, често и по живот опасно стање, које настаје када температура тела падне испод 35°C. Најчешћи узроци који могу довести до хипотермије су: ниска спољна температура, влага и ветар, знојење по хладном времену, боравак у води (посебно ако је температура воде испод 10°C), дехидрација, узимање лекова за избацивање вишке течности из организма.

Код смрзвања цело тело се хлади, тако да главни симптоми настају из потребе тела да се загреје. Зато би требало да знate да препознате ране симптоме потхлађивања, а то су интезивно дрхтање тела, спори, отежани покрети, неспретан ход и тешкоће у говору.



Како препознати промрзлине и смрзвање (хипотермију)



КАКО ДА СПРЕЧИТЕ СМРЗВАЊЕ И НАСТАНАК ПРОМРЗЛИНА?

Једини сигуран начин спречавања промрзлине и потхлађивања је ограничење времена које проводите напољу по изузетно хладном времену. Међутим, уколико планирате да проводите време напољу, поштујте следеће препоруке:

ПРЕ ИЗЛАСКА НАПОЉЕ

ПРОВЕРИТЕ ВРЕМЕНСКУ ПРОГНОЗУ!

Не излажите се екстремним временским условима без преке потребе. Имајте у виду да при јако ниским температурама и ветру промрзлине могу настати након свега неколико минута изложености. Уколико планирате дужи боравак напољу понесите са собом хитне потрепштине (воду, енергетске штангице, прибор за прву помоћ) у случају да се не можете вратити брзо колико сте планирали. Понесите резервну одећу за утопљавање.

НЕКА ДРУГИ ЗНАЈУ ГДЕ ИДЕТЕ!

Пре него што кренете, обавестите неког од чланова породице или пријатеља када сте кренули и када планирате да се вратите. Уколико ћете бити на удаљеном месту, реците им којом путом идете.

ПРАВИЛНО ОДЕВАЊЕ ЈЕ ОБАВЕЗНО!

- Обуците вишеслојну одећу, коју можете додати или скинути по потреби.

Изложене делове тела- образе, нос, уши, прсте, заштитите шалом, капом и рукавицама (рукавице са топлотном изолацијом, најбоље са спојеним прстима и одвојеним палцем).

- Дебља капа од вуне или материјала отпорних на ветар која прекрива уши је најбољи избор.
- При екстремној хладноћи преко лица ставите шал или ски-маску. Они ће штитити ваше лице и нос од хладноће, а уједно ће загревати ваздух који удишете.

Обућа коју носите не сме да буде тесна, нити превише чврста, посебно у делу где се налазе прсти; треба да има добру топлотну изолацију и да не пропушта воду. Треба да буде довољно дубока, односно да прекрива глежњеве како у њих не би упадао снег, јер се влажни делови тела брже смрзавају.

Пожељно је да обујете два пара чарапа. Доњи пар би требало да буде од материјала који упијају влагу, а спољни је пожељно да буде од вуне. Грејачи за стопала су такође добар избор, али треба водити рачуна да не буду превише гломазни, како не би стезали ноге у чизмама јер тиме ометају циркулацију.



ОБЛАЧЕЊЕ ЗА ХЛАДНО ВРЕМЕ



ПОСЕБНА ПАЖЊА ПРИЛИКОМ БОРАВКА НА ПЛАНИНИ

Приликом одласка на зимовање где се подразумева свакодневни вишечасовни боравак на снегу, посебно се мора повести рачуна о облачењу. Активан веш дугих рукава и ногавица који упија влаге/зноја је увек добар избор код бављења спортома на ниским температурама.

Вишеслојно облачење треба завршити спољним слојем одеће-скијашком јакном и панталонама/ скафандером који су водоотпорни и непропусни за ветар, са обавезном капуљачом.



ПРИЛИКОМ БОРАВКА НА ПОЉУ

КРЕЋИТЕ СЕ!

Ако останете у покрету док сте вани, ваша циркулација ће бити боља и помоћи ће вам да одржите телесну топлоту. Ипак, пазите да не претерате како бисте чували енергију која ће вам требати на хладноћи.

НЕ ПОТЦЕЊУЈТЕ УТИЦАЈ ХЛАДНОГ ВЕТРА!

Јак ветар утиче на организам да брже губи топлоту, чак и када термометар не показује изузетно ниске температуре.

НЕ ИГНОРИШИТЕ УКОЧЕНОСТ ИЛИ УТРНУЛОСТ ПРСТИЈУ!

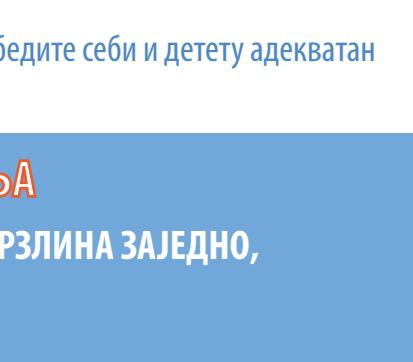
Потребно их је одмах загрејати (на пример, ставити руке испод пазуха или на stomak).

НЕМОЈТЕ БЕЗ ПОТРЕБЕ ПРЕВИШЕ ДУГО БОРАВИТИ НА ХЛАДНОЋИ!

Склоните се од хладноће на сваких сат времена и попијте неки топли напитак, промените одећу уколико је влажна.

ПОСЕБАН ОПРЕЗ КОД ДЕЦЕ!

- **Дете не треба излагати екстремним временским условима, попут вејвице и сл., а уколико се задесите напољу када временски услови почну да се погоршавају, одмах га уведите унутра.**
- **Редовно проверавајте да ли му је хладно! Скините му рукавице и погледајте да ли има прве знаке промрзлине (уочени прсти, бледило коже). Многа деца не примете да су им прсти уочени и да трну, или неће да уђу унутра јер се лепо проводе играјући се напољу.**
- **Бебе и малу децу немојте изводити напоље пријајајући низ температуре и јаком ветру.**



Поштујте следеће препоруке:

- Капа и одећа за хладно време треба да буду направљени од чврсто тканог влакна (нпр. вуне). Вуна и слични материјали обезбеђују добру термо изолацију и омогућавају пренос влаге са коже до спољашње средине. Избегавајте памучну одећу јер упија воду и теже се суши.
- Заштитите осетљиве делове тела (лице, шаке, стопала) од хладноће.
- Одећа треба да буде у слојевима, тако да се њени делови могу додати или скинути, у складу са временским приликама и физичком активношћу детета.
- Ако се одећа покваси, заменити је сувом, што је пре могуће.
- Дајте детету пуно топлих, висококалоричних напитака (топлу чоколаду и сл.). Ако овакви напици нису доступни, дајте му воду да спречите дехидрацију.
- Дете треба да прави чешће паузе унутра, да би се тело довољно загрејало.
- Ако дете почне да дрхти, повећајте ниво активности, додатно утоплите дете, додајте извор топлоте, или склоните дете са хладноће.
- Будите пажљиви у близини хладних вода (река, језера, мора) и увек обезбедите себи и детету адекватан појас за спасавање.

ШТА ДА РАДИТЕ У СЛУЧАЈУ ПРОМРЗЛИНА И СМРЗАВАЊА

УКОЛИКО ОСОБА ПОКАЗУЈЕ СИМПТОМЕ И ЗНАКЕ СМРЗАВАЊА И ПРОМРЗЛИНА ЗАЈЕДНО, УВЕК ТРЕБА ПРВО ЗБРИЊАВАТИ СМРЗАВАЊЕ!

Како да поступите уколико дође до смрзавања?

1. Особу преместите на топло место или место заклоњено од хладноће и ветра (по могућству је одвести до најближе здравствене установе).
2. Замените јој мокру одећу сувом.
3. Прво крените да загревате централни део тела (труп).
4. Увијте особу у ћебе, а ако сте у прилици загрејте је помоћу термофора, боце са топлом водом, грејним јастуцима или електричном ћебади у горњем делу тела (пазух, груди и горњи део леђа). У хитним случајевима је загрејте својим телом.
5. Топла купка или туширање се не препоручују, већ загревање у близини извора топлоте (нпр. ватре, пећи).
6. Уколико је особа свесна, дајте јој да пије топле напитке.
7. У што краћем року организујте превоз до медицинске установе – ПОТХЛАЂЕНУ ОСОБУ ЗБРИЊАВАЈТЕ САМОСТАЛНО САМО УКОЛИКО ЈЕ ТО АПСОЛУТНО НЕОПХОДНО!

ЗБРИЊАВАЊЕ ПРОМРЗЛИНА

1. Скините влажну одећу.
2. Промрзле делове тела постепено загревајте топлом водом (никако врућом) или телесном топлотом (руке, пазуха или stomaka). Проверавајте температуру воде, и по потреби је загрејте. У току загревања на промрзлом месту се може јавити интензиван бол, зато с њим пажљиво и нежно поступајте.
3. Наставите са загревањем све док промрзли део тела не постане мек, нормалне боје и осетљивости.
4. По завршеном третману у топлој води, промрзли део тела нежно осушите „тапкањем“.
5. Промрзло место превијте сувим стерилним завојем. Код промрзле шаке или стопала ставите стерилан завој, подигните екстремитет и утоплите загрејани део тела.
6. Препоручује се узимање течности.
7. Код јачег бола у промрзлом делу тела, можете узети неко средство против болова. Деци такође можете дати средство на бази парацетамола или ибупрофена, у складу са његовим узрастом и упутством производа. Уколико дете није раније узимало ове лекове, пре давања лека обавезно консултујте свог педијатра због могуће алергијске реакције.

ШТА НЕ ТРЕБА ДА РАДИТЕ?

- **Никада немојте трљати површину промрзлог дела тела или стављати снег на њу!** Тиме се додатно оштећује ткиво.
- **Немојте бушити пликове на промрзлини!** Лагано их прекријте стерилном газом или чистом сувом тканином како бисте спречили инфекцију.
- **Немојте стављати промрзле делове тела на радијатор, загревати их врућим облогама или термофором или их приносити отвореним изворима топлоте као што је ватра.**

Када би требало да се обратите лекару?

Уколико примените загревање топлом водом, а и даље се не враћа осетљивост и нормална боја коже у року од 20 минута, или ако се појаве пликови или кожа постане модра и отечена, неопходан је преглед стручног лица!

ХЛАДНИ ПРЕДМЕТИ И ПРОМРЗЛИНЕ

Смрзавање влажних делова тела (посебно језика и усана) се може догодити и њиховим приљубљивањем уз хладне металне предмете, што се углавном дешава код деце у игри.

КАКО ПОСТУПИТИ

1. Немојте повлачiti смрзнути део тела.
2. Ставите топлу (никако врелу) воду на површину предмета или коже која се спојила са објектом.
3. Када се кожа почне одвајати, нежно помозите детету да се одвоји од металног објекта.
4. Третирајте повреду као отворену рану.