

ODMROŻENIA a HIPOTERMIA

Każdej zimy miliony ludzi w całym stanie Illinois doświadczają ekstremalnie zimnego powietrza. Mroźne powietrze może stanowić zagrożenie w połączeniu z silnym wiatrem i niebezpiecznie niskimi wartościami odczuwalnego chłodu. Osoby przebywające w ekstremalnie niskich temperaturach są narażone na odmrożenia i mogą wpaść w hipotermię w ciągu kilku minut.

ODMROŻENIA

- Obszary najbardziej narażone na **odmrożenia** to nieosłonięta skóra i kończyny (dłonie i stopy).
- Objawy obejmują utratę czucia i koloru w okolicy twarzy, palców rąk i nóg.
 - Zaleca się przejście do ciepłego pomieszczenia.
 - Zanurzenie w ciepłej (nie gorącej) wodzie.
 - Wykorzystanie ciepła ciała zamiast poduszki elektrycznej.
 - Lub masaż, aby się rozgrzać.
 - Powoli ogrzewaj odmrożone miejsca, a w razie potrzeby poszukaj pomocy medycznej.

HIPOTERMIA

- **Hipotermia** to nadmiernie niska temperatura ciała, której często towarzyszą dreszcze, wyczerpanie, dezorientacja, drżenie rąk, utrata pamięci, niewyraźna mowa lub senność. **NATYCHMIAST** udaj się do lekarza!
- Hipotermia występuje, gdy organizm traci ciepło szybciej, niż jest w stanie je wytworzyć.
- Jeśli zachodzi podejrzenie hipotermii, należy przejść do ciepłego pomieszczenia i najpierw ogrzać środek tułowia, okrywając całe ciało (w tym głowę) ciepłymi kocami, aby utrzymać suchość i podnieść temperaturę ciała.
- **NIE** podawaj osobom znajdującym się w stanie hipotermii gorących napojów ani alkoholu.



Wskazówki, jak uniknąć odmrożeń/hipotermii

- Unikaj nadmiernego wysiłku, takiego jak usuwanie ciężkiego śniegu lub chodzenie w głębokim śniegu, ponieważ może to spowodować zawał serca w każdym wieku.
- Ubieraj warstwowo luźne, ciepłe ubrania, które zapewnią lepszą izolację i utrzymają ciepło.
- Zadbaj o to, by stopy i dłonie były jak najbardziej suche.
- Chroń się przed zimnem.
- Załóż rękawiczki.
- Bez nakrycia głowy tracimy co najmniej połowę ciepła ciała... tak więc ubierz czapkę.



Ready.Illinois.gov



Stan Illinois

Agencja Zarządzania Kryzysowego Stanu Illinois
i Biuro Bezpieczeństwa Wewnętrznego



@ReadyIllinois



ReadyIllinois



@ReadyIllinois



@ReadyIllinois



2200 S. Dirksen Parkway
Springfield, Illinois 62703
Biuro główne IEEMA (217) 782-2700
Całodobowa pomoc (217) 782-7860