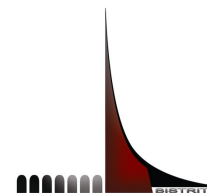


GHIDUL CETĂȚEANULUI PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ (4)



SEZONUL RECE (TEMPERATURI SCĂZUTE)



ÎNAINTEA SEZONULUI RECE ASIGURAȚI-VĂ URMĂTOARELE MATERIALE :

- Sare pentru topirea gheții de pe trotuar și căile pe care circulați în gospodăria dumneavoastră.
 - Nisip pentru a îmbunătăți tracțiunea.
- Unelte de îndepărtare a zăpezii
 - Dacă locuiți la casă asigurați-vă că aveți suficient combustibil de încălzire . Izolați-vă casa din punct de vedere termic și instalați-vă jaluzele sau acoperiți-vă ferestrele cu material plastic.

Pregătiți-vă autoturismul, astfel:

- Acumulatorul și sistemul de aprindere trebuie să fie în stare foarte bună iar bornele bateriei curățate.
- Asigurați-vă că nivelul antigelului este suficient pentru a evita înghețarea.
- Asigurați-vă că sistemul de încălzire și dezghețare funcționează eficient.
- Verificați sistemul de acționare al ștergătoarelor de parbriz; asigurați un nivel corespunzător de lichid de curățare.
- Asigurați-vă că termostatul funcționează corespunzător.
- Verificați funcționarea farurilor și luminilor de avarie.
- Verificați dacă există fisuri în sistemul de eșapament, reparați-le sau înlocuiți-l dacă este necesar. Inhalarea monoxidului de carbon este letală.
- Verificați nivelul și densitatea uleiului. Uleiuri grele coagulează mai mult la temperaturi joase și nu sunt la fel de lubrifiante.

- Folosiți anvelope pentru zăpadă și dotați-vă cu lanțuri antiderapante.
- Pregătiți-vă să utilizați combustibil adecvat sezonului și verificați filtrul de aer.
- Țineți apa departe de sistem utilizând aditivi și menținând plin rezervorul de gaz.

PE TIMPUL SEZONULUI RECE:

- Ascultați la radio, televiziune, buletinele meteorologice și informațiile autorităților locale responsabile cu gestionarea situațiilor de urgență.
- Mâncați regulat și beți lichide, dar evitați excesul de cafeină și alcool.
- Evitați să vă extenuați când curățați zăpada depusă. Efortul fizic în condiții de frig extrem poate cauza un atac de inimă. Înainte de a ieși afară pentru a face efort fizic, este necesară o încălzire a organismului.
- Fiți atenți la semnele de îngheț. Acestea includ pierderea simțurilor și culoarea albă a vârfurilor degetelor de la mâini, de la picioare, urechilor și nasului. Dacă observați astfel de simptome, solicitați imediat ajutor medical.
- Fiți atenți la semnele de hipotermie. Acestea includ frisoane incontrolabile, pierderea memoriei, dezorientare, incoerență, exprimare neclară, somnolență și epuizare aparentă. Dacă observați astfel de simptome, duceți victima într-un spațiu călduros, îndepărtați-i hainele umede, încălziți-i mai întâi partea centrală a corpului și, dacă victima este conștientă, administrați-i băuturi calde non-alcoolice. Solicitați ajutor medical cât mai urgent posibil.
- Economisiți combustibilul pentru încălzit, dacă este necesar, menținând temperatura în casă mai redusă decât în mod normal. Închideți temporar alimentarea cu căldură în anumite camere.

Utilizați autoturismul, numai dacă este absolut necesar. Dacă trebuie să conduceți, luați următoarele măsuri:

- Circulați doar ziua, niciodată singur, și anunțați cunoștințele despre programul dumneavoastră.
- Folosiți drumuri principale; evitați drumurile secundare considerate scurtături.

DACĂ UN VISCOL VĂ SURPRINDE ÎN MAȘINĂ, LUAȚI URMĂTOARELE MĂSURI:

- Trageți pe dreapta. Porniți luminile de avarie și agățați o cârpă pe antena radio ori la geam.
- Rămâneți în autoturism până ce forțele de salvare vin să vă salveze. Nu ieșiți dacă nu vedeți în apropiere o clădire în care ați putea să vă adăpostiți. Atenție, distanțele sunt distorsionate de zăpada viscolită. O clădire poate părea aproape, dar poate fi prea departe pentru a merge prin nămeții mari de zăpadă.
- Porniți motorul și sistemul de încălzire aproximativ 10 minute la fiecare oră, pentru a menține cald în interior. Când motorul funcționează, deschideți ușor o fereastră pentru ventilație. Acesta vă va proteja împotriva inhalării monoxidului de carbon. Curățați periodic zăpada de pe țeava de eșapament.
- Mișcați-vă pentru a menține organismul cald, evitând extenuarea.
- Nu adormiți. O persoană trebuie să fie trează, în orice moment, pentru a vedea forțele de salvare.
- Beți lichide pentru evitarea deshidratării.
- Aveți grijă să nu consumați bateria autoturismului. Bateria este necesară la menținerea în funcțiune a luminilor, căldurii și radioului.
- Porniți lumina din interior pe timp de noapte pentru ca echipele de salvare să vă observe.
- Dacă vă aflați într-o zonă deschisă, și aveți posibilitatea, scrieți mare pe zăpadă „SOS” pentru a atrage atenția piloților care survolează zona în căutarea dumneavoastră.
- Dacă viscolul a încetat, și este absolut necesar, părăsiți mașina și continuați drumul pe jos.

Primul ajutor in caz de leziuni produse de frig

Leziunile produse de frig sunt foarte frecvente la persoanele care lucreaza iarna in aer liber sau la cei care practica sporturi de iarna (schiori, alpinisti), fiind expusi la frig timp indelungat. Aceste leziuni pot fi cauzatoare de moarte daca sunt asociate cu hipotermie sau cu suprainfectia ranilor.

Degeraturile reprezinta leziuni produse de frig, ce determina modificari ale tesuturilor, fiind accentuate de deshidratare si de lipsa de oxigen la nivelul celulelor.

Intepaturi, furnicaturi, dureri, arsuri

Semnele pe care le acuza o persoana cu degeraturi sunt: senzatia de raceala, intepaturi, furnicaturi in zona afectata, dureri, arsuri sau chiar senzatia ca regiunea respectiva este strabatuta de curent electric. Alte simptome sunt: transpiratie excesiva, hiperemie (roseata intensa a zonelor afectate), pete albastrii sau decolorarea tegumentelor, cangrena, necroza tegumentelor.

Obrajii, mainile si picioarele, cele mai afectate zone

Cele mai afectate zone sunt obrazii, nasul, urechile, degetele de la maini sau picioare. In functie de gravitatea degeraturilor, acestea se impart in urmatoarele grade:
Gradul I: roseata pielii, umflaturi, deficit de sensibilitate;
Gradul II: eritem, umflaturi, basicute cu lichid;
Gradul III: basicute cu lichid sangvinolent;
Gradul IV: leziuni care afecteaza muschii, tendoanele si oasele.

Complicatii

Complicatiile pe termen lung ale degeraturilor sunt: amorteli si furnicaturi in extremitati, coloratia anormala a tegumentelor (violacee - spasm al vaselor sangvine), osteoporoza, atrofie, "dureri fantoma" in extremitatile amputate. Majoritatea victimelor sunt barbati, deoarece acestia lucreaza mai mult timp in mediul exterior.

Factori predispozanti

- Expunerea indelungata la frig, varste extreme, lipsa unui adapost;
- Abuz de nicotina, alcool sau medicamente vaso-active;
- Oboseala, stres, depresie imunitara;
- Imbracaminte inadecvata sau prea stramta;
- Infectii, ateroscleroza, artrita, diabet, afectiuni ale tiroidei.

Primul ajutor

Controlul functiilor vitale - bataile inimii, respiratia;
Inlocuirea hainelor ude cu imbracaminte uscata si calda, pentru a limita pierderea suplimentara de caldura;
Inceperea reinalzirii ariilor afectate cat de repede posibil, daca nu mai exista riscul reexpunerii acestora la frig;

Daca zona degerata este o extremitate, aceasta se poate infasura pe timpul transportului la spital. Nu se administreaza alcool sau sedative, care pot accentua pierderea de caldura si afecta functiile vitale; Salvatorul trebuie sa duca persoana in cauza intr-un loc calduros, pentru restabilirea temperaturii corporale.

Explorari paraclinice in degeraturi

In cazul acestor leziuni produse de frig, sunt necesare investigatii suplimentare. Printre acestea: Analize care sa depisteze complicatiile: infectii, afectarea ficatului; Scintigrafie cu Technetiu 99 pentru a determina profunzimea afectarii tesuturilor; Radiografie pentru depistarea unor fracturi sau dislocari ale ligamentelor, sau evaluarea unor complicatii in timp, cum ar fi osteomielite; Arteriografia, pentru vizualizarea arterelor mari.

Şef S.Pr.Civ.V.S.U

Rad Irinel