Zagrożenia zimowe w domu i na drodze

CZAD

Tlenek węgla (CO, nazwa zwyczajowa: czad) powstaje podczas procesu niepełnego spalania materiałów palnych – gazu, paliw płynnych i stałych – spowodowanego brakiem odpowiedniej ilości tlenu, niezbędnej do całkowitego spalania. Tlenek węgla może być również produktem spalania gazu ziemnego. Czad jest gazem bardzo niebezpiecznym ponieważ jest niewyczuwalny zmysłami człowieka (bezwonny, bezbarwny i pozbawiony smaku).

Czad blokuje dostęp tlenu do organizmu, ponieważ łatwiej niż tlen łączy się z hemoglobiną. Tworzy połączenie zwane karboksyhemoglobiną, które jest trwalsze niż służąca do transportu tlenu z płuc do tkanek oksyhemoglobina (połączenie tlenu z hemoglobiną). Dochodzi więc do niedotlenienia tkanek, co w wielu przypadkach prowadzi do śmierci. Już wdychanie powietrza ze stężeniem 0,16% objętościowego CO, powoduje po dwóch godzinach zgon.

Z danych Państwowej Straży Pożarnej wynika, że każdego roku z powodu zatrucia tlenkiem węgla umiera kilkadziesiąt osób.

Objawy zatrucia

Objawy zatrucia tlenkiem węgla zależne są od stężenia CO we wdychanym powietrzu oraz od stężenia karboksyhemoglobiny we krwi. Do najważniejszych objawów, które mogą mieć różne natężenie, należą:

- ból głowy;
- zaburzenia koncentracji;
- zawroty głowy;
- osłabienie;
- wymioty;
- konwulsje, drgawki;
- utrata przytomności;
- śpiączka;
- zaburzenia tętna;
- zwolniony oddech.

Kiedy?

Zagrożenie zatruciami tlenkiem węgla nasila się w okresie jesienno-zimowym, gdy następuje sezon ogrzewania mieszkań i innych pomieszczeń. Przyczyną zatrucia czadem w większości przypadków są:

- wadliwe lub niesprawne urządzenia grzewcze;
- niewłaściwa eksploatacja urządzeń grzewczych;
- niesprawne przewody kominowe w budynków;
- niedrożna wentylacja pomieszczeń;
- pożary.

Czad - ochrona

- przeprowadzać kontrole techniczne, w tym sprawdzać szczelności przewodów kominowych i systematycznie je czyścić;
- systematycznie sprawdzać ciąg powietrza, np. poprzez przykładanie kartki papieru do kratki wentylacyjnej; jeśli nic nie zakłóca wentylacji, kartka powinna przywrzeć do kratki;
- nie zaklejać i nie zasłaniać kratek wentylacyjnych;
- upewnić się, że użytkowane piecyki, kuchenki czy termy gazowe są sprawne; używać ich zgodnie z instrukcją producenta;
- w przypadku wymiany okien na nowe, sprawdzić poprawność działania systemów wentylacji pomieszczeń, ponieważ okna wykonane w nowych technologiach zapewniają dużą szczelność;
- często wietrzyć pomieszczenie, w których odbywa się proces spalania (kuchnie, łazienki wyposażone w termy gazowe), a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien;
- zainstalować czujniki alarmowe wykrywające tlenek węgla w pomieszczeniach, w których odbywa się proces spalania;
- w wypadku zaobserwowania objawów takich jak duszności, ból i zawroty głowy, nudności, a istnieją przesłanki, że mogą być one wynikiem zatrucia czadem, natychmiast przewietrzyć pomieszczenie i zasięgnąć porady lekarskiej.

ZIMA

Zima jest szczególną porą roku. Zagrożenia z nią związana, jak np. długotrwałe, intensywne opady śniegu mogą paraliżować całe regiony. Do tego niska temperatura, która może prowadzić do odmrożeń i wychłodzenia organizmu, a w konsekwencji stanowić bezpośrednie zagrożenie życia. Kolejnym niebezpiecznym czynnikiem jest silny wiatr, który w połączeniu z temperaturą tylko nieco powyżej 0°C, może mieć taki sam skutek jak powietrze o temperaturze -30°C w bezwietrzny dzień. Również wilgoć potęguje odczuwanie chłodu. Te dwa czynniki (wiatr i wilgoć) powodują, że marzniemy bardziej, niż wskazywałaby na to temperatura odnotowana na termometrze. Im bardziej wilgotno i wietrznie tym zimniej.

Zima jest porą roku szczególnie trudną dla osób starszych, które mieszkają samotnie oraz osób dotkniętych problemem bezdomności. Nie bądźmy obojętni wobec nich. W warunkach zimowych nie przechodź obojętnie obok starszych ludzi, poruszających się z widoczną trudnością – omdlenie na mrozie może doprowadzić do poważnych konsekwencji. Zwracaj uwagę, na osoby bezdomne, śpiące na ławkach lub w altankach działkowych. Nie bój się podejść do osoby śpiącej na przystankach, nawet jeżeli wygląda na pijaną. **Reaguj, zadzwoń na policję, do straży miejskiej lub pod numer ratunkowy. Twój telefon może uratować komuś życie.**

Zwierzęta też potrzebują zimą pomocy. Jeżeli nie możemy zapewnić naszym czworonogom (kotom, psom) schronienia w mieszkaniu/domu, zadbajmy by miały gdzie się schronić przed mrozem, wiatrem i śniegiem. Sprawdźmy, czy buda psa jest wystarczająco ocieplona, zostawmy uchylone okienko do piwnicy dla kotów lub również dla nich przygotujmy ciepłe budki. Sprawdzajmy, czy nasze zwierzęta mają pokarm, czy nie zamarzł lub nie został przysypany śniegiem. Pamiętaj, zwierzęta się nie skarżą!

By nie dopuścić do odmrożeń i wychłodzenia organizmu:

- ubieraj się stosownie do temperatury na zewnątrz. Gdy planujesz dłuższe przebywanie na dworze ubierz się

warstwowo, najlepiej w odzież z naturalnych tkania lub tkanin typu polar. Ważne, by ubranie nie utrudniało krążenia.
- noś odpowiednie, ciepłe obuwie, które nie będzie ograniczało możliwości poruszania palcami,
- noś ocieplane, luźne rękawice i czapkę zasłaniająco czoło i uszy,
- nie zasłaniaj twarzy szalem, gdyż pod wpływem oddechu stanie się wilgotny i może przyspieszyć powstawanie odmrożeń,
- przed wyjściem na mróz posmaruj odkryte części ciała (policzki, noc, brodę) kremem ochronnym lub wazeliną – szczególnie dotyczy to dzieci,
- nie stój nieruchomo na zimnie; gdy zaczyna ci być zimno, podskakuj, tup, rozcieraj dłonie itp.,
- nie spożywaj na zimnie alkoholu, sprzyja on wychładzaniu organizmu.

Wychłodzenie (hipotermia) – jest stanem organizmu, gdy temperatura ciała spada poniżej 36,6 C. Lekkie wychłodzenie grozi przeziębieniem, silne, gdy temperatura spada poniżej 28 C – śmiercią. Do hipotermii może dojść, gdy długo przebywamy w bardzo niskiej temperaturze lub w wodzie, która chłodzi organizm 20 razy szybciej niż powietrze.

Pierwszymi objawami wychłodzenia są dreszcze. To sygnał, że powinniśmy szukać miejsca, gdzie możemy się ogrzać, bądź założyć kolejne warstwy odzieży. Kiedy oprócz dreszczy występuje jeszcze drżenie mięśni, osłabienie, zawroty głowy i dezorientacja – mamy do czynienia z łagodną hipotermią (temperatura ciała spada do 35, 34 C). Wtedy jeszcze jesteśmy w stanie samodzielnie podjąć działania by się ogrzać (rozpalić ogień,

założyć kolejną warstwę odzieży). Pod żadnym pozorem nie wolno pić alkoholu, ponieważ sprzyja on wychładzaniu organizmy.

Postępowanie w przypadku wychłodzenia. Osobę wychłodzoną przede wszystkim należy rozgrzać – powoli i stopniowo. Zbyt szybkie ogrzewanie mogłoby doprowadzić do przyspieszenia krążenia (w hipotermii jest ono spowolnione) i dotarcie lodowatej krwi do serca, co mogłoby zatrzymać krążenie. Z tego samego powodu nie należy rozcierać ciała. Najlepiej osobę wychłodzoną rozebrać z zimnego ubrania, otulić kocami i podawać ciepłe płyny, ale tylko wtedy, gdy osoba jest przytomna. Należy też przykładać do głowy szyi, pleców i ud coś ciepłego.

Gdy osoba jest nieprzytomna należy zacząć ją ogrzewać i niezwłocznie wezwać pomoc. Gdy nie oddycha i jej puls jest niewyczuwalny, trzeba rozpocząć akcję reanimacyjną i prowadzić ją aż do przyjazdu lekarza.

Odmrożenie – to zmiany w skórze i tkaniach podskórnych następujące w skutek działania niskiej temperatury. Odmrożeniom sprzyja nie tylko mróz, ale przede wszystkim wiatr i wilgoć. Najbardziej narażonymi na odmrożenie częściami ciała są: twarz, dłonie i stopy. Pierwszymi objawami odmrożenia jest zmiana koloru skóry, następnie dochodzi drętwienie, pieczenie, a z czasem utrata czucia. Najlepszym sposobem na uniknięcie odmrożeń jest prawidłowy ubiór.