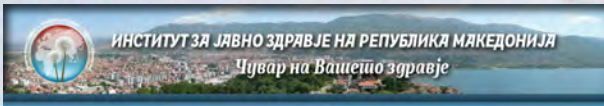
 Црвен крст на Република Македонија



МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗДРАВСТВО
РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
Чувар на Вашето здравје



ЈЗУ Институт за медицина на трудот
на Република Македонија

СТУДЕНО ВРЕМЕ - ПРЕВЕНТИВНИ СОВЕТИ

Студеното време и ниските надворешни температури можат да предизвикаат последици врз здравјето на населението како и појава на смрзнатини или хипотермија (состојба кога телесната температура ќе падне под 35°C). Веројатноста од повреда или болест зависи од повеќе фактори како: физичка активност, видот на облека која ја носите, постоење на ветер, влажност, условите на работење и живеење и возраста на лицето како и неговата здравствена состојба, употреба на алкохол и лекаства итн.

Во оваа насока, а со цел превенција на можните здравствени последици предизвикани како резултат на ниските температури, добро е да ги имате во предвид следниве совети:

Облечете се соодветно пред да излезете надвор. Надворешната температура не треба да биде под нулата за да некој доживее хипотермија или да се здобие со смрзнатини. Брзината на ветерот може да предизвика опасно ладни услови иако температурата не е многу ниска.

- облечете се слоевито за да се приспособите на променливите услови. Одбегнувајте да се облечувате премногу;
- голем дел од топлината на телото се губи преку главата. Затоа е препорачливо да носите капа што ги покрива и вашите уши;
- носете водоотпорни обувки за вашите нозе да бидат топли и суви додека одите по мраз или снег за да се избегне појава на хипотермија или смрзнатини;
- доколку имате влажна облека веднаш отстранете ја и затоплете го телото со ќебе или топли напитки како супа или чај. Одбегнувајте употреба на кофеин или алкохол кои придонесуваат за хипотермија или смрзнатини.

Препознајте ги симптомите на хипотермија и смрзнатини и побарајте медицинска помош веднаш ако ги имате симптомите опишани подолу.

Симптоми на хипотермија

- треска и бледа и студена кожа;
- апатија, дезориентација или несоодветно однесување;
- летаргија или пореметување на свеста;
- забавено и плитко дишење;
- забавен и ослабен пулс.



Која е вашата задача?

- да се погрижите повредениот да не губи повеќе топлина;
- пополека повторно да ја загреете повредената особа;
- да повикате итна медицинска помош ако е потребно.

Внимание:

- Не му давајте алкохол на повредениот, бидејќи истиот ги шири крвните садови и доведува до губење на топлината па оладувањето на телото е поголемо;
- Не ставајте никаков извор на топлина близу до повредениот бидејќи тоа може да придонесе за забрзан проток на крв и да се промени нејзината насока од срцето и мозокот кон кожата;
- Следете ги виталните функции додека чекате помош;
- Заштитете се и себе си.



ПРВА ПОМОШ ПРИ ОЛАДЕНОСТ (HIPOTEPMIA)

Хипотермијата може да биде резултат на долготрајна изложеност на студено време. Присуство на ветер исто така придонесува за забрзана појава на хипотермија. Хипотермијата исто така е можно да се појави и во домовите во кои затоплувањето е слабо. Посебно се чувствителни старите лица, децата, бездомниците како и слабите лица. Недостатокот на активност, хроничните заболувања како и исцрпеноста ја зголемуваат опасноста од појава на хипотермија, а алкохолот и лековите можат да ја влошат состојбата.

Прва помош доколку се наоѓате на отворено (надворешна средина)

Постапки:

1. Преместете го и засолнете го повредениот што побрзо.
2. Преоблечете го во сува облека ако е можно.
3. Внимавајте повредениот да не лежи на земја. Ставете под него некој изолационен материјал како на пр. борови гранчиња, папрат, сено и сл. Сместете го во сува вреќа за спиење или покријте го со весници или било што што ќе ви се најде при рака. Покријте го со метализирана или пластична фолија. Можете да го загревате и со вашето тело.
4. Повикајте Итна медицинска помош и останете за цело време покрај повредениот.
5. Давајте му топли напитки и високо калорична храна како на пр. чоколадо ако имате.
6. Повредениот треба постепено да го затоплувате. Следете ги виталните функции на повредениот - свест, дишење, пулс и температура додека чекате помош.

Прва помош доколку се наоѓате во затворен простор

Постапки:

1. Повреденото лице треба да се загрева постепено, покријте го слоевито и загрејте ја просторијата на температура околу 25° C. Ако го загреете пребрзо повредениот можно е изненадно крвта во поголемо количество да отиде кон површинските крвни садови на телото наместо во срцето и мозокот. Затоа со повредениот постапувајте внимателно, бидејќи кај тешките случаи забрзаните постапки или движења можат да доведат до промена на срцевиот ритам.
2. Дајте му на повредениот топол напиток, супа, висококалорична храна (пр. чоколадо) како би му помогнале да се затопли.
3. Повикајте итна медицинска помош.
4. Следете ги виталните знаци, степен на свест, дишење, пулс и температура додека чекате помош.



СМРЗНАТИНИ

Препознавање:

- можна појава на трнење во почетокот;
- бледило проследено со вкочанетост;
- втрднување на кожата;
- промена на бојата на кожата на засегнатата површина. Во почетокот е бела а подоцна сивкаста и модра. По опоравувањето кожата може да биде црвена, жешка, болезникава и да има појава на меури. Ако се појави гангрена (изумирање на ткивото) тогаш се јавува поцрнување на ткивото поради недостиг на крвоснабдување.

Вашата задача е:

- да го загреете зафатеното подрачје пополека како би спречиле понатамошно оштетување на ткивото;
- погрижете се за транспорт на повредениот до болница;

Внимавајте на:

- зафатениот дел да не биде блиску до извор на директна топлина;
- не се обидувајте да го затоплите смрзнатиот дел доколку постои опасност од негово повторно смрзнување;
- не му давајте на повредениот да пуши и пие алкохол.

Смрзнатините во поголем број на случаи се јавуваат на ткивата на екстремитетите (обично на рацете и нозете) поради ниски надворешни температури. Во тешки случаеви смрзнатините можат да доведат до трајна загуба на осетот и во крајна линија до изумирање на ткивото и појава на гангрена бидејќи крвните садови и меките ткива стануваат трајно оштетени.



ПРВА ПОМОШ ПРИ СМРЗНАТИНИ

1. Внесете го повредениот на топло место пред да отпочнете со одмрзнување;
2. Веднаш штом го сместите повредениот во затворен простор внимателно отстранете ги прстените, нараквиците и се друго што го стега (на пр. чизми). Затоплувајте ги смрзнатите делови со вашите раце, одбегнувајте триење на смрзнатите делови бидејќи може да се оштети кожата и другите ткива;
3. Потопете ги екстремитетите во топла вода околу 40°C. Внимателно избришете ги и замотајте лесно со завој.
4. Поодигнете ги зафатените екстремитети за да се намали отокот. Возрасни лица можат да земат парацетамол или средство против болки а децата препорачана доза на сируп парацетамол. Одведете го повредениот во болница.