VIII

Temat: Wychłodzenia i odmrożenia.

1. Główną przyczyną wychłodzenia organizmu, czyli obniżenia temperatury ciała poniżej 35ºC, jest niedostosowanie odzieży do pogody, długotrwałego przebywania na mrozie, przemoczenia ubrania czy kąpiel w zimnej wodzie.
2. Odmrożenie – to uszkodzenie skóry i głębiej położonych tkanek na skutek działania zimna, dotyczy zwykle palców, uszu, stóp, rąk, nóg nosa, policzków.
3. Pierwsza pomoc w przypadku wychłodzenia:

- chroń poszkodowanego przed dalszym wychłodzeniem – przenieś go do ciepłego pomieszczenia, okryj go kocem, folią termiczną, śpiworem, ogrzej ciepłymi okładami,

- zdejmij z poszkodowanego przemoczoną odzież i zmień na suchą,

- jeśli osoba jest przytomna , podaj jej ciepły, bardzo słodki napój,

- kontroluj jej stan, a w razie konieczności rozpocznij RKO.

4. Pierwsza pomoc w przypadku odmrożenia:

- przenieś poszkodowanego do ciepłego pomieszczenia,

- ogrzewaj powierzchnie odmrożone, najlepiej ciepłem własnego ciała lub przez ciepłą kąpiel zacznij od temperatury 10ºC i stopniowo dolewaj ciepłej wody aż do 40ºC, przez około 30 min.

- nałóż na odmrożone powierzchnie skóry luźny, suchy, jałowy opatrunek,

- nie masuj odmrożonej części ciała , nie ogrzewaj gorącą wodą, nie podawaj poszkodowanemu alkoholu do picia.

Proszę napisać jakie materiały i środki umieścilibyście w apteczce domowej. Odpowiedzi proszę odesłać na adres [stankowska.jola@gmail.com](mailto:stankowska.jola@gmail.com) do dnia 18.05.2020r.