



EKSTREMNI VREMENSKI USLOVI

Kanton Sarajevo ima tip predplaninske umjereno-kontinentalne klime, sa nešto nižom prosječnom temperaturom i količinom padavina 1000mm godišnje. Unatoč umjerenosti klime, tokom zimskih mjeseci moguća je pojava snježnih padavina i poledice. Bez obzira na učestalost ovih pojava ili njihov intenzitet, kad nastupe, sa sobom donose niz opasnosti za ljude te za prirodna i materijalna dobra. Jaku zimu i snježne padavine ne možemo spriječiti, ali pravilnim i pravovremenim postupanjem možemo spriječiti ili bitno umanjiti njihove posljedice.

Postupci u slučajevima jakih zima-ekstremno niskih temperatura (opća uputstva):

- Pratiti radio i TV obavještenja o trenutnim vremenskim uslovima i potrebnim informacijama.
- Nabaviti dovoljne količine ogrijeva i namirnica.
- U prostorijama koje se ne griju, neposredno pred nastanak zime, ispustiti vodu iz vodovodnih cijevi, spremnika ili bojlera, te iz sistema centralnog grijanja koji nije u funkciji i tamo gdje je to predviđeno i moguće (WC školjke, sifone), potrebno je uliti nesmrzavajuću tečnost (permant).
- Što manje boraviti na otvorenom ili u negrijanom zatvorenom prostoru (posebno hronični bolesnici, djeca, trudnice i starije osobe).
- Prije izlaska na otvoreno, obući dovoljno toplu odjeću i obuću, sa naglaskom na zaštitu glave, gornjih i donjih ekstremiteta (šake i stopala).
- Kao vlasnik ili korisnik stambenog ili poslovnog prostora dužni ste redovno i pravovremeno održavati, čistim od snijega i poledice, pločnike ispred, puteve koji vode do vašeg objekta.
- Ako led ne možete očistiti s pločnika, onda je potrebno zaleđenu površinu posipati adekvatnim materijalom za otapanje (sol, pepeo itd.).
- Snijeg ili led koji prijete pasti s krova vašeg objekta dužni ste ukloniti (sami ili angažiranjem stručnih službi). **Pažnja!** Čišćenje snijega s krova je opasan posao te je bolje da za to angažirate stručnu službu!
- Ako je moguće, otesite snijeg sa voćaka, ukrasnog drveća i grmlja, TV antena, izoliranih telefonskih ili električnih kablova i sličnog, kako biste spriječili njihovo oštećivanje i lom.

Pažnja! Ne otesajte i ne čistite neizolirane električne vodove kao ni ostala strujna tijela i aparate – smrtna opasnost!!!

- Izbjegavajte bespotrebna kretanja, posebno ispod krovova objekata ili ispod drveća,
- Ukoliko izlazite, koristite obuću s gumenim hrapavim đonom kako bi se smanjila opasnost od klizanja i pada na poledici ili snijegu.
- Temeljno očistite snijeg i led sa svog motornog vozila prije uključivanja u saobraćaj, uz obavezno korištenje zimske opreme na vozilu.

- Ukoliko ste zbog obilnih snježnih padavina i neočišćenih puteva ostali izolovani, a u hitnoj ste situaciji, (slučaj potrebe ljekarske ili veterinarske pomoći, bolničkog liječenja, oskudijevate neophodnim namirnicama ili energentima i slično) nazovite broj 112 s kojeg će se usklađivati pružanje potrebne pomoći.

SMRZAVANJE (HIPOTERMIJA)

Smrzavanje je stanje snižene opće tjelesne temperature. Nastaje kada organizam gubi više topline nego što je može proizvesti. Alkoholisana stanja, iscrpljenost i niska temperatura okoline, ubrzavaju nastanak smrzavanja. Novorođenčad i mala djeca su vrlo sklona smrzavanju zbog male tjelesne mase i nerazvijenog zaštitnog mehanizma.

Znakovi smrzavanja

U početku osoba ima osjećaj hladnoće i drhti (ovaj stadijum može i izostati). Kasnije osjećaj hladnoće prestaje, javljaju se umor, tromost i velika želja za snom. Sve tjelesne i psihičke funkcije se usporavaju. Ponekad se javljaju priviđenja. Sa daljim snižavanjem tjelesne temperature osoba gubi svijest. Disanje i rad srca se jako usporavaju. Ako se ne pruži pomoć, smrt nastupa zbog prestanka disanja i srčanog rada.

Postupak

Ako je smrznuti pri svijesti

Unesite ga u toplu prostoriju. Vlažnu i mokru odjeću zamenite suhom. Dajte mu toplu, zaslađena, bezalkoholna pića. Možete upotrijebiti termofor i slične izvore topline za zagrijavanje bolesnika, ali ne prisanjajte ih direktno na tijelo, nego preko slojeva odjeće. Ako nemate na raspolaganju toplu prostoriju, pokušajte bolesnika izolovati sa svih strana odjećom, novinskim papirom ili drugim materijalom. Pozovite pomoć.

Ako smrznuti bolesnik nije pri svijesti

Provjerite disanje i srčani rad i po potrebi započnite mjere oživljavanja. U stanju hipotermije disanje i srčani rad mogu biti toliko oslabljeni i usporeni da se ne primjećuju. Postojanje i minimalnog disanja od samo 2-3 udisaja u minuti isključuje potrebu oživljavanja. Pri oživljavanju smrznute osobe treba biti uporniji nego inače jer vrijedi pravilo da "smrznuti bolesnik nije mrtav dok nije topao i mrtav". Zagrijavanje smrznutog bolesnika bez svijesti treba sprovoditi postepeno i to tako da se prvo grije trup bolesnika, tj. predio srca. Ravnomjerno zagrijavanje cijelog tijela moglo bi biti kobno jer širenje krvnih sudova pri zagrijavanju dovodi do pada krvnog pritiska i istovremenog priliva hladne krvi s periferije organizma u srce što može izazvati srčani zastoj.

SMRZOTINE

Smrzotine su lokalne povrede nastale djelovanjem niskih temperatura. Javljaju se najčešće na stopalima, prstima ruku, ušima i nosu. Nastanak im pospješuju tijesna i vlažna obuća i opća iscrpljenost. Često se javljaju zajedno s općm hipotermijom tijela.

Tipične okolnosti nastanka smrzotina

Duži boravak u prirodi u zimskim uslovima - izviđači, planinari, alpinisti... Tijesna obuća smanjuje cirkulaciju u stopalu i time pogoduje nastanku smrzotina, pogotovo ako se duže vrijeme ne skida.

Kako prepoznati smrzotinu?

U početku postoji osjećaj hladnoće u zahvaćenom dijelu koji prelazi u bol. Nagli prestanak osjećaja hladnoće i boli znak je početka smrzavanja. Koža je modra, blijeda ili crvena. Kasnije nastaje oteklina, a ponekad i mjehuri.

Postupak

- Osobu treba uvesti u toplu prostoriju i skinuti joj odjeću, obuću i prstenje. Komadi tkanine koji su zalijepljeni za kožu ne smiju se nasilno skidati već ih treba obrezati makazama.
- Smrzotine pokrijte gazom, ali ne omotajte zavojem.
- Ruku ili nogu sa smrzotinom treba imobilisati i staviti u povišen položaj.

NE trljajte promrzle dijelove tijela.

NE bušite mjehure.

NE stavljajte prašak, mast i sl. na smrzotinu.

NE navlačite rukavice ili čarape na smrznute dijelove.

NE zagrijavajte promrzle dijelove tijela termoforom i sličnim izvorima toplote.

NE dozvolite osobi za smrznutim stopalom da hoda.