

## POSTĘPOWANIE Z OSOBAMI Z OBJAWAMI WYCHŁODZENIA.

Zbliża się okres niskich temperatur a wraz z nim przypadki wychłodzenia osób wymagających pomocy. Niejednokrotnie szybka reakcja może uratować życie. Nie bądź obojętny, w razie potrzeby **działaj szybko pamiętając:**

1. Sprawdź czy osoba nie wymaga pomocy.
2. Oceń stan ogólny poszkodowanego (przytomność, oddech).
3. Wezwij pogotowie.
4. Zabezpiecz poszkodowanego przed dalszym wychłodzeniem:
  - przenieś do ciepłego pomieszczenia,
  - zdejmij mokre ubranie,
  - okryj kocem lub folia izotermiczną (w tym szyję i głowę),
  - podaj ciepłe napoje z cukrem lub sokiem malinowym **-nie podawaj alkoholu !**
  - zabezpiecz uszkodzoną skórę suchym opatrunkiem,
  - ułóż w pozycji bezpiecznej i kontroluj oddychanie,
  - gdy nastąpi zatrzymanie oddechu przystąp do reanimacji i wezwij pogotowie.

### **Nie wolno:**

1. Podawać alkoholu.
2. Pocierać ciała, może dojść do uszkodzenia skóry.
3. Pozostawiać poszkodowanego samego.
4. Gwałtownie poruszać, może dojść do przemieszczenia schłodzonej krwi w stronę serca.