**Procedura postępowania uczniów i pracowników na okoliczność zauważenia osób wymagających pomocy z powodu niskiej temperatury**

**Rodzaje zagrożeń z powodu niskiej temperatury oraz sposoby udzielania pomocy**

1. Odmrożenia to najczęstsze zagrożenie spowodowane niską temperaturą powietrza (wystarczy niewielki mróz, przy silnym wietrze i wysokiej wilgotności). Dotyczą zwłaszcza – uszu, nosa, policzków, palców rąk i nóg.

Typowe objawy to - zblednięcie, zaczerwienienie, pieczenie, swędzenie, opuchlizna, w ciężkich przypadkach ustanie krążenia, utrata czucia, w skrajnych przypadkach zaczernienie odmrożonych części ciała.

Nie należy lekceważyć odmrożeń – w skrajnych przypadkach mogą doprowadzić do amputacji odmrożonej części ciała, dlatego w przypadku zauważonych niepokojących objawów należy powiadomić służby ratownicze:

* Pogotowie Ratunkowe – 999,
* Numer Alarmowy 112.
1. Wychłodzenie (hipotermia) to stan kiedy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 350 C. Objawy wychłodzenia to – zaburzenia świadomości z objawami jak u osoby pijanej, wyczerpanie, zaburzenia mowy, senność.

Pierwsza pomoc polega na natychmiastowym podjęciu stopniowego ogrzewania wychłodzonej osoby. W miarę możliwości należy ją okryć kocami lub ciepłą suchą odzieżą, można przyłożyć termofor lub butelkę z ciepłą wodą do brzucha (ciepło rozchodzi się szybciej po całym organizmie).

Należy powiadomić służby ratownicze:

* Pogotowie Ratunkowe – 999,
* Numer Alarmowy 112.

Przy ogrzewaniu wychłodzonej osoby nie wolno stosować gorącej wody, gorących kompresów czy okładów.

Należy wezwać pomoc - w skrajnych przypadkach wychłodzenie może spowodować śmierć.

1. Osoby potrzebujące pomocy
* Nie należy przechodzić obojętnie obok starszych ludzi, poruszających się z widoczną trudnością lub objawiających złe samopoczucie – omdlenie na mrozie może skończyć się tragicznie.
* Należy zwracać uwagę na osoby bezdomne, śpiące na ławkach lub w altankach działkowych, wyglądające na zagubione.

Po stwierdzeniu, że sytuacja może stwarzać zagrożenie należy powiadomić służby ratownicze:

* Pogotowie Ratunkowe – 999,
* Numer Alarmowy 112.

Wzywając pomoc należy podać:

* miejsce zdarzenia – adres, gdzie lub w pobliżu którego znajduje się osoba poszkodowana, ewentualnie charakterystyczne cechy miejsca i otoczenia;
* co się wydarzyło;
* ilu jest poszkodowanych;
* w jakim są stanie:
* czy są przytomni i jakie reakcje wykazują,
* jakie mają obrażenia,
* jaka pomoc została im udzielona;
* swoje imię i nazwisko;
* numer telefonu z którego wzywana jest pomoc;
* należy czekać na potwierdzenie przyjęcia wezwania;
* nie należy rozłączać się bez zgody dyspozytora służb ratowniczych.

WAŻNE TELEFONY

Numer alarmowy - 112

Pogotowie Ratunkowe – 999

Państwowa Straż Pożarna – 998

Straż Miejska – 986

Policja – 997

Opracowano na podstawie broszury Wydziału Analiz i Prognoz Biura Monitorowania i Analizy Zagrożeń RCB pt. *Praktyczne porady w zakresie bezpieczeństwa w okresie jesienno-zimowym*.