

# Hogyan védekezzünk és védjük másokat a kihűlés ellen?

*Ajánlásunk célja, hogy felhívjuk az aprófalvakban és a tanyás térségekben élők figyelmét a kihűlés veszélyére, amely a mostani kemény hidegben fokozottan fenyegeti az egyedül élőket, az időseket és a gyermekeket.*

## Fontos tudnivalók a kihűlésről

- a gyermekek, az idősek, a betegek és a sérültek fokozottan veszélyeztetettek.
- a kihűlésre hajlamosító körülmények: alkohol, nyugtató, altató fogyasztása.
- az anyagcsere- és endokrin betegségek- betegség esetén kérjük az orvos tanácsát.
- 1-2 fokos hőveszteség tünetei: remegés, reszketés, szapora pulzus, gyors légzés, magas vérnyomás.
- gyermekek esetében túlzott nyugodtság és étvágytalanság tapasztalható.
- nagyobb hőveszteség tünetei: erőtlenység, álmoság, zavart viselkedés, ingerlékenység, elmosódott beszéd, sápadtság, hideg bőr, lassú, akadozó légzés, alacsony vérnyomás, eszméletvesztés.
- FIGYELEM! A KIHŰLÉS EGYES JELEI ITTASSÁGNAK IS TŰNHETNEK, de természetesen mások a tennivalók a vészhelyzet elhárítása érdekében.

## Ajánlott magatartás rendkívüli hidegben vagy hóvihárban

- Folyamatosan figyeljük a híradásokat.
- Hóvihár esetén készítsünk elő hólapátot, sót, homokot, elemes rádiót és zseblámpát, tartalék elemeket.
- A mobiltelefont töltsük fel.
- Halmozzunk fel tartalékot vízből, nem romlandó élelmiszerekből, gyógyszerekből.
- A meglévő mellé lehetőleg szerezzünk be más üzemű (fatüzelésű, elektromos) tartalék fűtőtestet, tűzhelyet.
- Halmozzunk fel tartalékot tüzelőanyagból is, szükség esetén kérjünk segítséget.
- Víztelenítsük a kinti csapokat, nehogy a fagyás miatt elrepedjenek a csövek, és a víz eláraszsa a házat.
- Figyeljünk az idősebbekre, rokonokra, hozzátartozókra. Jelezzük a szolgálatoknak, hatóságoknak, ha a szomszédunkban nem füstöl a kémény, vagy nem észlelünk mozgást, vagy ha hozzátartozónkkal, ismerősünkkel váratlanul megszakad a kapcsolatunk, nem adnak életjelet magukról.
- Készítsünk elő meleg ruhákat, öltözzünk rétegesen, a több réteg ruha és a rétegek közötti levegő jobban védi a testet a lehűléstől.

- Mozogjunk, a mozgás pezsdíti a vérkeringést, és serkenti a szervezet hőtermelését.
- Együnk és igyunk gyakrabban – a gyakoribb étkezés javítja a szervezet energiaellátását, a gyakori, lehetőleg langyos vagy meleg ital pedig javítja a vérkeringést. Alkoholt semmiképpen ne fogyasszunk!
- Védjük fejünket a hidegtől – testünk melegének negyedrésze a fejünkön át távozik – vegyünk fel sapkát, sálát, ha szükséges, akár a lakásban is.
- Tartsuk melegen végtagjainkat is: kesztyű és akár több zokni viselése is indokolt lehet.

### *Elsősegély-nyújtás kihűlés esetén*

- Kérjünk segítséget, hívjunk orvost.
- Fontos azonnal megkezdeni a test *lassú, egyenletes és fokozatos* felmelegítését.
- A segítségre szoruló testét csavarjuk takarókba, meleg holmikba.
- Ha földön van, tegyük az ágyra.
- Ha vizes a ruhája, cseréljük szárazra.
- Ne engedjük a kihűlt embert nagyobb erőfeszítést igénylő mozgást végezni
- langyos, édes folyadékot itassunk vele.
- Az ölelés, testünk melege is jó hatású.
- **Tilos** a kihűlt ember testét dörzsölni vagy meleg vízbe mártani!

### *Segítséget a következő telefonszámokon kérhet:*

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Országos Mentőszolgálat  | 104   |
| Háziorvos                | ..... |
| Önkormányzat             | ..... |
| Falugondnok/tanyagondnok | ..... |