

البقاء على قيد الحياة في حالات الطقس شديد البرودة في أوروبا

يتعرض طقس أوروبا إلى ظروف شديدة البرودة بشكل لا يصدق. يمكن أن تنخفض الحرارة إلى درجات تصل إلى ناقص ثلاثين درجة في بعض أجزاء القارة. ومع شدة الريح، فقد يكون الشعور بهذا الطقس أكثر برودة. وقد يتغير الطقس بشكل سريع جداً، لكن بدون مأوى ملائم أو ملابس، فقد تتعرض حياة الإنسان إلى الخطر.

وحتى في بلدان مثل اليونان، فقد تنخفض درجة الحرارة إلى ناقص عشر درجات، مما قد يسبب حالات طوارئ صحية خطيرة. و يصبح الوضع أكثر سوءاً إذا كنت متواجداً في ماء بارد لفترات طويلة من الوقت، أو أصبحت الملابس الخاصة بك مبتلة أو رطبة ولا يمكنك تجفيفها بسرعة كافية لمنع تعرض درجة حرارة الجسم إلى الهبوط إلى مستويات خطيرة.

تزداد الخطورة خاصة بالنسبة للأطفال و كبار السن و المرضى لإحتمال تعرضهم للهبوط الحاد في درجة حرارة الجسم أو لقضمة الصقيع التي قد تعرض حياتهم للخطر. ومع ذلك، يجب أن لا نستين بكل تلك المخاطر وهذه الطوارئ الصحية في مثل هذا الطقس البارد، ويجب اتخاذ الاحتياطات اللازمة لحماية الجميع.

إن التواجد في الخارج في هذا النوع من هذا الطقس شديد البرودة يحتاج بعض التفكير و التجهيز له بعناية و حرص. و من المفيد معرفة الطرق التي يمكنك حماية نفسك وعائلتك في هذه الحالات.

وينصح بتفادي السفر و التواجد في الخارج في الهواء البارد. و إذا كان من الضروري السفر، إليك بعض النصائح و المشورة التي قد تجدها تفيدك في هذه الظروف:

1. احتفظ بالبطانية المصنوعة من الألمنيوم التي أعطيت لك على الشاطئ، و إذا كان لديك البطانية ذات الجانب الفضي من وجه واحد و الذهبي الذهب من جهة أخرى، الرجاء التأكد من أن الجانب الذهبي يواجه السماء، حيث يعمل ذلك على حفظ حرارة الجسم. هذه الأغشية خفيفة الوزن وفعالة للحفاظ على الشعور بالدفء كلما أمكن و يسهل حملها معك في كل مكان.
2. إذا كنت قد أعطيت بطانية من الصوف، تأكد من حملها معك فقد لا تحصل على واحد آخر. إذا أبتلت البطانية بالماء، اتركها و أطلب أو أشتري واحدة جافة إذا كان باستطاعتك ذلك. و قد تحتاج إلى شراء حقيبة أو كيس للنوم فقد يكون من الأسهل حمله و التنقل به
3. حاول أن ترتدي طبقات من ملابس خفيفة الوزن. إذا كنت ترتدي العديد من السترات و البلوفرات و القمصان و الفانلات تحت الكنزات الصوفية فهذا يساعد على محاصرة الهواء الدافئ داخل جسمك و تبقى أكثر دفئاً لفترة أطول.
4. اهتم بغطاء الجسم و الرأس و المناطق المكشوفة الأخرى مثل الأنف و الأذنين و الخدين جيداً. البس قفازات ووشاح لحماية العنق، و قبعة للحفاظ على الحرارة من التسرب خارج الجسم.

5. البس أحذية مقاومة وعازلة للماء للحفاظ على قدميك في حالة دافئة و جافة بعيدا عن الجليد والثلج. إذا أبتل حذائك، فحاول تجفيفه بسرعة. إذا تعذر ذلك، قص قطعه من البطانية الألمنيوم و لفها حول قدميك الجافتين في الألمنيوم ثم ضعها داخل الجوارب والأحذية الخاصة بك.

6. إذا ابتلت ملابسك أو جواربك أو قدمينك، حاول تجفيفها بسرعة. فإن الإصابة بالبرودة وعدم القدرة على تجفيف نفسك يزيد من مخاطر تعرض حالتك الصحية للخطر مثل هبوط درجة حرارة الجسم.

7. تناول الكثير من السوائل الدافئة لمساعدة الجسم على البقاء دافئا وللحماية من جفاف الأنسجة.

كذلك، تحتاج أن تتعلم كيفية التعرف على أعراض شخص يعاني من حالة طواريء بسبب الإصابة بالبرودة مثل هبوط درجة حرارة الجسم. يمكن أن تحدث حالة هبوط درجة حرارة الجسم لأي شخص يكون منكشفاً على درجات حرارة باردة لفترات طويلة جداً، ويمكن أن تتعرض حياة هذا الشخص للخطر نتيجة لذلك. هناك ثلاثة أنواع من حالات هبوط درجة حرارة الجسم:

- حالة معتدلة لهبوط درجة حرارة الجسم: وتحدث في شكل رجفة ويشكو المصاب من إحساسه بالبرد وخدر في الأصابع وأصابع القدمين، وتنخفض درجة حرارة الجسم قليلاً أقل من المعدل الطبيعي
- حالة متوسطة من هبوط درجة حرارة الجسم: ينتج عنها رجفة و خدر في أصابع اليدين و القدمين و نقص القدرة على التوازن و/أو الكلام بوضوح و الإرتباك أو السلوك غير العادي و التفكير المشوش (يعاني الشخص من عدم القدرة على التفكير أو اتخاذ القرارات بوضوح).
- حالة شديدة من هبوط درجة حرارة الجسم: يتوقف الشخص عن الإرتجاف و الإرتعاش و لا يشكو من البرد: يعاني المصاب من فقدان الإتيان وتعثر الكلام؛ يظهر عليه الإرتباك أو إظهار سلوك غير عادي؛ و يصعب عليه تقدير الأمور بسهولة و يحدق بنظرة زجاجية جامدة؛ و تهبط درجة الجسم إلى أقل من 30 درجة مئوية؛ وقد يتباطأ التنفس أو يتوقف؛ وربما حتى يفقد الوعي.
- قزمة الصقيع هي أيضا حالة كوارية تهدد الحياة للخطر:
قزمة الصقيع هي حالة خطيرة فيها تتجمد أنسجة الجسم. وتحدث في أغلب الأحيان في أصابع اليدين وأصابع القدمين، والأذن، والأنف. وكثيراً ما تبدأ في شكل شحوب في لون الجلد أقل من المعتاد و ثم تتدهور إلى لون شمعي أبيض.



كيف يمكنك مساعدة شخص في حالات طوارئ لها علاقة بالإصابة بالبرد الشديد:

- إذا كنت في موقع العبور أو نقطة التسجيل، عليك تنبيه موظفي الإسعافات الأولية في الصليب الأحمر أو البحث عن عيادة طبية على وجه السرعة. عليك إبلاغ الأمر لأي من موظفي الإغاثة الإنسانية أو حاول البحث عن أقرب عيادة طبية أن كنت تعتقد أن حالة الشخص خطيرة .
- حاول علاج الشخص بلطف ومراقبة التنفس بعناية.
- حاول أن تأخذ الشخص بعيداً عن مصدر البرد و إلى المأوى.
- انزع أي ملابس مبتلة و جفف الشخص بلطف.
- ساعد الشخص على تدفئة جسمه بأن تلفه ببطانية أو ضع عليه ملابس جافة. ضع غطاء على الرأس والرقبة. و ساعد الشخص على الشعور بالدفء ببطء. •
- في حال توفر زجاجات الماء الساخن أو كمادات التدفئة، ضعها تحت الأبط، و حول الفخذ ومؤخرة العنق مع الحرص على عدم حرق هذه المناطق.
- لا تفرك المناطق التي يبدو أنها تتأثر بقضمة الصقيع.
- إذا كان الشخص مستيقظاً، ساعده على تناول سوائل دافئة للشرب.
- ساعده على إعادة الشعور بالدفء بأن تعطيه حماماً ساخناً و لا يجب استخدام هذه الطريقة إلا في حالة عدم توفر مركز طبي قريب.

في أوروبا يمكنك استدعاء الإسعاف لحالات هبوط درجة حرارة الجسم على رقم 112