



نجات یافتن از سرمای شدید در اروپا

اروپا می تواند به شدت سرد باشد. دما ممکن است در برخی از نقاط این قاره به منفی سی درجه سانتیگراد برسد. اگر وزش باد را هم داشته باشیم این دما می تواند بسیار سردتر به نظر برسد. آب و هوا بسیار متغیر بوده و بدون داشتن پناهگاه و یا لباس های محافظ، ممکن است جان افراد را به خطر بیاندازد.

حتی در کشورهایی مانند یونان، دما ممکن است به 10- درجه نیز افت کند و این امر می تواند موقعیت های اضطراری خطرناکی را سبب شود. اگر شما برای مدتی طولانی در آب سرد بوده باشید، یا لباس های شما خیس باشند و یا نتوانید خیلی زود خود را خشک نمایید این مسئله می تواند بسیار خطرناک باشد زیرا دمای بدن شما می تواند به سرعت به حدی خطرناک افت پیدا کند.

خطر افت دمای بدن و یا یخ زدگی برای کودکان، افراد مسن و بیمار بسیار زیاد است و میتواند جان این افراد را به خطر اندازد. با این حال نباید این موضوع را دسته کم بگیرید و بدانید که همگان ممکن است در چنین آب و هوای سردی دچار موقعیت اضطراری شوند، و همگان باید مراقب باشند.

بیرون ماندن در این آب و هوای سرد نیازمند آماده سازی و احتیاط می باشد. خوب است راه هایی را برای حفاظت از خود و خانواده خود بدانید.

به شما توصیه می شود که در هوای سرد مدت زمان سفر خود را کاهش داده و کمتر در فضای باز بمانید. اگر سفر کردن ضروری است، نکات زیر می توانند به شما کمک نمایند:

1. پتوی فویلی که در ساحل به شما داده شد را همراه خود نگه دارید. این پتویی است که یک سمت آن به رنگ قرمز و سمت دیگر به رنگ طلایی است و مطمئن شوید که سمت طلایی آن به سمت آسمان باشد. این پتو دما را نزدیک به بدن شما حفظ می کند. این پتوها سبک بوده و برای حفظ گرمای شما موثر می باشند و به راحتی می توانید آن را با خود همه جا به همراه داشته باشید.

2. اگر به شما پتوی پشمی داده شده است حتما آن را با خود ببرید. ممکن است دیگر پتویی به شما داده نشود. اگر پتو خیس شده است، آن را با خود نبرید و یک پتوی دیگر درخواست کرده و یا اگر می توانید یک پتوی خشک دیگر خریداری کنید. اگر قدرت خرید دارید بهتر است کیسه خواب بخرید، زیرا حمل آن ساده تر است.

3. همیشه چند لایه لباس سبک روی هم بپوشید. اگر در زیر یک پولوور پشمی چند لایه پیرهن



و زیرپوش نازک بپوشید، هوای گرم در لایه لباس ها و نزدیک به تن شما به دام افتاده و برای مدتی طولانی تر گرم خواهید ماند.

4. سر، بدن و سایر نواحی بدون پوشش خود مانند بینی، گوش ها، و گونه ها را خوب بپوشانید. دستکش بپوشید، از یک شال گردن برای حفاظت از گردن خود و از یک کلاه برای گرم نگه داشتن سر خود استفاده کنید تا جلوی فرار گرما را بگیرید.

5. چکمه های ضد آب بپوشید تا پاهای شما خشک و گرم باقی بمانند و در یخ و برف از خود محافظت کنید. اگر داخل کفش های شما خیس شد سعی کنید فوراً آن ها را خشک کنید. اگر کفش های شما خیس شدند سعی کنید آن ها را خشک نمایید. اگر نمی توانید آن را خشک کنید یک تکه از پتوی فویلی را ببرید و به دور پاهای خشک خود بپیچید. حالا می توانید جوراب و کفش را مجدداً به پا کنید.

6. اگر لباس ها، جوراب ها یا پاهای شما خیس شدند، به سرعت آن ها را خشک کنید. اینکه در هوای سرد خیس هم باشید و نتوانید خود را خشک کنید خطر مشکلات شدید و افت دمای بدن بسیار بیشتر می شود.

7. مایعات گرم فراوان بنوشید تا به بدن خود کمک کنید گرم مانده و آب کافی دریافت کند.

شما همچنین باید بتوانید تشخیص دهید که چه مواقعی افراد از مشکلات اضطراری مرتبط با سرما، مانند افت دمای بدن، رنج می برند. افت دمای بدن یا هیپوترمی می تواند برای هر کسی رخ دهد که برای مدت طولانی در معرض دماهای پائین بوده است و می تواند زندگی فرد را به مخاطره اندازد. سه نوع هیپوترمی وجود دارد:

هیپوترمی خفیف: این مسئله سبب لرزش بدن و شکایت از سرما، بی حسی انگشتان دست و پا می شود و دمای بدن به آهستگی به زیر دمای نرمال افت می کند.

هیپوترمی متوسط: این امر سبب لرزیدن، بی حسی انگشتان دست و پا، عدم هماهنگی و/یا صحبت کردن، گیجی یا رفتار غیرمعمول، و قضاوت نادرست می شود (یعنی فرد به درستی نمی تواند فکر یا تصمیم گیری کند).

هیپوترمی شدید: فرد دیگر نمی لرزد و از سرما شکایت ندارد؛ هماهنگی و قدرت تکلم را از دست می دهد؛ گیج بوده و رفتاری عجیب از خود نشان می دهند؛ قضاوت آن ها دچار نقص شده است؛ به جایی خیره می شوند و چشمان بی حالت می شود؛ دمای بدن به زیر 30 درجه سانتیگراد افت می کند؛ تنفس آن ها کند شده یا متوقف می شود؛ و حتی ممکن است دچار بی هوشی شوند.



سرمازدگی نیز یکی از خطرات هوای سرد است

سرمازدگی یا یخ زدگی نیز یک شرایط جدی است که در آن بافت های بدن دچار انجماد می شوند. این مشکل معمولاً در انگشتان دست و پا، گوش ها و بینی رخ می دهد. در ابتدا پوست کمی رنگ پریده است و سپس کم کم یک ظاهر سفید مومی به خود می گیرد.

چگونه به فردی که دچار مشکل حاد در رابطه با سرما می باشد کمک کنیم:

- اگر در اردوگاه موقت یا مرکز ثبت نام هستید به پرسنل صلیب سرخ اطلاع دهید و یا فوراً به دنبال خدمات پزشکی باشید. به یکی از پرسنل گروه های انسان دوستانه اطلاع دهید که احساس می کنید جان کسی در خطر است.
- با آرامی با فرد رفتار کرده و به دقت به تنفس او توجه کنید.
- او را از سرما دور کرده و به درون پناهگاه ببرید.
- لباس های خیس را فوراً عوض کرده و فرد را به آرامی خشک کنید.
- فرد را درون پتو پیچیده و لباس خشک به تنش کنید تا به این صورت گرم شود. سر و گردن او را بپوشانید. به آرامی او را گرم کنید.
- اگر کیسه آب گرم یا شیشه آب گرم در دسترس است آن ها را در زیر بغل، در اطراف شکم و کشاله ران و پشت گردن بگذارید، دقت کنید این نواحی را نسوزانید.
- نواحی که به ظاهر دچار سرمازدگی شده اند را نمالید.
- اگر فرد هشیار است، به او مایعات گرم بنوشانید.
- گرم کردن فعال مانند حمام آب داغ تنها باید در مواقعی بکار برود که فرد از امکانات پزشکی فاصله زیادی دارد.
- در اروپا برای موارد اضطراری هیپوترمی با شماره 112 تماس بگیرید.