



Πώς θα επιβιώσετε στο ακραίο ψύχος στην Ευρώπη

Στην Ευρώπη συχνά κάνει πάρα πολύ κρύο. Οι θερμοκρασίες πέφτουν ακόμη και στους μείον τριάντα βαθμούς Κελσίου σε κάποια σημεία της ηπείρου. Με τον δυνατό αέρα, η αίσθηση του κρύου είναι ακόμη πιο έντονη. Ο καιρός αλλάζει πολύ γρήγορα, και χωρίς επαρκή στέγαση ή προστατευτικά ρούχα, μπορεί να υπάρχει και κίνδυνος για τη ζωή σας.

Ακόμη και σε χώρες όπως η Ελλάδα, η θερμοκρασία μπορεί να πέσει στους μείον δέκα βαθμούς, προκαλώντας σοβαρούς κινδύνους για την υγεία. Αυτό επιδεινώνεται εάν τυχόν βρεθείτε σε κρύο νερό για μεγάλο χρονικό διάστημα, ή εάν βραχούν τα ρούχα σας και δεν στεγνώσετε αρκετά γρήγορα ώστε η θερμοκρασία του σώματός σας να μην πέσει σε επικίνδυνα επίπεδα.

Ο κίνδυνος υποθερμίας ή κρυοπαγημάτων για τα παιδιά, τους ηλικιωμένους ή τους ασθενείς είναι υψηλός και μπορεί να αποβεί μοιραίος. Ωστόσο, δεν θα πρέπει να υποτιμάται ο κίνδυνος για τον οποιονδήποτε από το ακραίο ψύχος, και όλοι θα πρέπει να λαμβάνουν προφυλάξεις.

Το να βρεθείτε σε εξωτερικό χώρο σε τέτοιες ακραίες θερμοκρασίες απαιτεί προσεκτική σκέψη και προετοιμασία. Είναι χρήσιμο να γνωρίζετε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να προστατεύσετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας.

Συστήνεται να ελαχιστοποιείτε τις μετακινήσεις και τον χρόνο που περνάτε στον ψυχρό αέρα. Εάν πρέπει να ταξιδέψετε, δείτε παρακάτω ορισμένες χρήσιμες συμβουλές:

1. Κρατάτε μαζί σας την ισοθερμική κουβέρτα που σας έδωσαν στην παραλία. Εάν η κουβέρτα που έχετε είναι ασημένια από τη μία πλευρά και χρυσή από την άλλη, βεβαιωθείτε ότι η χρυσή πλευρά βλέπει προς τον ουρανό. Έτσι, η θερμότητα διατηρείται κοντά στο σώμα σας. Οι κουβέρτες αυτές είναι ελαφριές και αποτελεσματικές στο να σας κρατούν ζεστούς, και είναι εύκολο να τις παίρνετε μαζί σας παντού.
2. Εάν σας δώσουν μάλλινη κουβέρτα, βεβαιωθείτε ότι την μεταφέρετε μαζί σας. Μπορεί να μην βρείτε άλλη. Εάν η κουβέρτα βραχεί, αφήστε την και ζητήστε ή αγοράστε μία στεγνή, εάν μπορείτε. Εάν έχετε τα χρήματα, θα μπορούσατε να αγοράσετε έναν υπνόσακο, που μεταφέρεται ευκολότερα.
3. Φορέστε αρκετά ελαφριά ρούχα το ένα πάνω από το άλλο. Εάν φοράτε πολλές φανέλες, μπλουζάκια και πουκάμισα κάτω από ένα μάλλινο πουλόβερ ή ένα φούτερ, ο ζεστός αέρας παγιδεύεται κοντά στο σώμα σας και σας κρατάει ζεστούς.



για περισσότερο.

4. Καλύψτε καλά το κεφάλι, το σώμα και άλλα εκτεθειμένα σημεία όπως η μύτη, τα αυτιά και τα μάγουλά σας. Φοράτε γάντια, κασκόλ στο λαιμό, και σκούφο, που θα διατηρήσουν τη θερμότητα κοντά στο σώμα σας.
5. Φοράτε αδιάβροχες, μονωμένες μπότες που θα κρατήσουν τα πόδια σας ζεστά και στεγνά και θα σας βοηθήσουν να περπατήσετε σε πάγο και χιόνι. Εάν βραχούν τα παπούτσια σας στο εσωτερικό, προσπαθήστε να τα στεγνώσετε γρήγορα. Εάν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, κόψτε ένα κομμάτι της αλουμινένιας κουβέρτας και τυλίξτε με αυτό τα πόδια σας. Μετά φορέστε τις κάλτσες και τα παπούτσια σας.
6. Εάν τα ρούχα, οι κάλτσες ή τα παπούτσια σας βραχούν, προσπαθήστε να τα στεγνώσετε το συντομότερο. Αν είστε παγωμένοι και βρεγμένοι και δεν μπορείτε να στεγνώσετε, αυξάνεται ο κίνδυνος σοβαρών προβλημάτων για την υγεία, όπως η υποθερμία.
7. Πίνετε άφθονα ζεστά ροφήματα, ώστε το σώμα σας να παραμένει ζεστό και ενυδατωμένο.

Θα πρέπει επίσης να μπορείτε να αναγνωρίσετε πότε κάποιος αντιμετωπίζει πρόβλημα υγείας που προκαλείται από το κρύο, όπως η υποθερμία. Η υποθερμία μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε εκτίθεται σε χαμηλές θερμοκρασίες για μεγάλο χρονικό διάστημα, και μπορεί να αποβεί μοιραία. Υπάρχουν τρία είδη υποθερμίας:

Ήπια υποθερμία: προκαλεί ρίγος και αίσθηση ψύχους, μούδιασμα στα δάχτυλα των ποδιών και των χεριών, και η θερμοκρασία του σώματος είναι λίγο χαμηλότερη από το κανονικό.

Μέτρια υποθερμία: προκαλεί ρίγος, μούδιασμα στα δάχτυλα των ποδιών και των χεριών, έλλειψη συντονισμού ή και ομιλίας, σύγχυση ή ασυνήθιστη συμπεριφορά, και έλλειψη κριτικής ικανότητας (το άτομο δεν σκέφτεται ούτε λαμβάνει αποφάσεις με διαύγεια).

Σοβαρή υποθερμία: ο ασθενής έχει σταματήσει να τρέμει ή να λέει ότι κρυώνει, παρουσιάζει έλλειψη συντονισμού ή/και της ικανότητας της ομιλίας· βρίσκεται σε σύγχυση ή παρουσιάζει ασυνήθιστη συμπεριφορά και προβληματική κρίση. Το βλέμμα του είναι απλανές, η θερμοκρασία σώματος είναι κάτω από 30°C, η αναπνοή του έχει επιβραδυνθεί ή σταματήσει και πιθανόν έχει χάσει τις αισθήσεις του.

Τα κρυοπαγήματα επίσης αποτελούν κίνδυνο λόγω ψύχους

Το κρυοπάγημα είναι μια σοβαρή κατάσταση, κατά την οποία οι ιστοί του σώματος παγώνουν. Συνήθως εμφανίζεται στα δάχτυλα των ποδιών ή των χεριών, στα αυτιά και στην μύτη. Συχνά το δέρμα φαίνεται πιο χλωμό από συνήθως, και προοδευτικά αποκτά λευκή, κέρινη όψη.



Πώς να βοηθήσετε κάποιον που κινδυνεύει από το ψύχος:

- ☐ Εάν βρίσκεστε σε προσφυγικό κέντρο ή χώρο εγγραφής, ενημερώστε το προσωπικό του Ερυθρού Σταυρού ή βρείτε κλινική άμεσα. Ενημερώστε έναν εργαζόμενο ανθρωπιστικής οργάνωσης ότι κάποιος βρίσκεται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης.
- ☐ Μεταχειριστείτε τον άνθρωπο με προσοχή και παρακολουθήστε προσεκτικά την αναπνοή του.
- ☐ Απομακρύνετε τον άνθρωπο από το κρύο και μεταφέρετέ τον σε εσωτερικό χώρο.
- ☐ Αφαιρέστε τυχόν υγρά ρούχα και στεγνώστε προσεκτικά το άτομο.
- ☐ Ζεστάνετε τον τυλίγοντάς τον με κουβέρτες ή βάζοντάς του ζεστά ρούχα. Καλύψτε το κεφάλι και τον λαιμό. Αυξήστε τη θερμοκρασία του με αργό ρυθμό.
- ☐ Εάν υπάρχουν θερμοφόρες ή θερμαντικά μαξιλαράκια, τοποθετήστε τα κάτω από τις μασχάλες, γύρω από τη βουβωνική χώρα και στον σβέρκο, προσέχοντας να μην προκληθούν εγκαύματα.
- ☐ Μην τρίβετε περιοχές που φαίνεται να έχουν υποστεί κρυοπαγήματα.
- ☐ Εάν ο ασθενής έχει τις αισθήσεις του, δώστε του να πιει ζεστά ροφήματα, με αργό ρυθμό.
- ☐ Δραστικές προσπάθειες επαναφοράς της θερμοκρασίας, όπως ζεστά λουτρά, θα πρέπει να γίνονται μόνο όταν ο ασθενής βρίσκεται μακριά από ιατρικές εγκαταστάσεις.
- ☐ Στην Ευρώπη, σε περίπτωση σοβαρής υποθερμίας μπορείτε να καλέσετε το 112.