

# Napotki za ravnanje prebivalcev v mrzlem vremenu

31.1.2012



**V Sloveniji povzročajo zdravstvene težave zlasti huda vročina poleti in hud mrz pozimi. Vremenskim vplivom so še posebej izpostavljene nekatere skupine prebivalstva. Z upoštevanjem napotkov za ravnanje prebivalstva v izrednih vremenskih razmerah lahko zmanjšamo tveganje za nastanek zdravstvenih težav.**

## **Mraz pogosteje prizadene nekatere skupine ljudi:**

- otroke do 4. leta starosti
- starejše po 75. letu
- nekatere kronično obolele osebe (z obolenji srčno-žilnega sistema, dihal)
- ljudi z duševnimi motnjami
- ljudi, ki opravljajo delo na prostem
- ljudi, ki živijo v neustreznih bivalnih razmerah in brezdomce.

## **Mraz lahko povzroči:**

- Podhladitev telesa, ko telo v hladnem okolju izgublja telesno toploto hitreje, kot jo lahko proizvaja. Prenizka telesna temperatura upočasni mišljenje in povzroči težave z gibanjem, zato je še posebej nevarna, saj se žrtev pogosto ne zaveda resnosti razmer in zato ne ukrepa primerno in pravočasno.
- Omrzlina je poškodba dela telesa zaradi zmrznjenja. Povzroči bolečino, kasneje izgubo občutka in spremembo barve prizadetega dela. Največkrat omrznejo nos, uhlji, brada ter prsti rok in nog.

## **V katerih primerih smo še posebej izpostavljeni neugodnim učinkom mraza?**

- Podhranjenost. Telo za vzdrževanje telesne temperature potrebuje veliko energije, zato je pomemben zadostni vnos hranil.
- Pretiran telesni napor. Zmeren telesni napor je koristen, saj povečuje nastajanje telesne toplote. Vendar med naporom telo porablja energijo, ki bi jo sicer potrebovalo za vzdrževanje telesne temperature, zato pretiran telesni napor v nizkih temperaturah lahko povzroči zdravstvene težave.
- Uživanje alkoholnih pijač in drugih snovi s psihičnimi učinki. Obstaja nevarnost, da ne občutimo mraza in ne zaznamo znakov podhladitve.
- Starejši ljudje počasneje proizvajajo toploto zaradi počasnejše presnove in manjše telesne aktivnosti.
- Dojenčki pod 1 letom starosti hitreje izgubljajo toploto. Poleg tega jo tudi manj učinkovito proizvajajo.
- Ljudje, ki imajo težave s krvnimi žilami in oslabilnim krvnim obtokom, so bolj izpostavljeni nastanku omrzlin.

## **Kako lahko preprečimo zdravstvene težave, ki nastanejo zaradi mraza?**

Kadar so temperature izredno nizke in še posebej, če piha tudi veter, se zadržujte v zaprtih prostorih. Zunaj bodite čim krajši čas in upoštevajte naslednje napotke.

- Oblecite se v topla oblačila in poskrbite, da oblačila ne bodo vlažna. Nosite kapo, šal, rokavice in vodo-odporno obutev. Obleka v številnih slojih bo učinkoviteje ohranjala vašo telesno temperaturo. Volnena in svilena oblačila ter oblačila iz nekaterih umetnih materialov so toplejša od bombaža. Vrhnje oblačilo (plašč, jakna itd.) naj ne prepušča vetra. Poskrbite, da so oblačila suha, kajti vlažna oblačila hitro ohladijo telo. Tudi potenje hitro odvaja telesno temperaturo, zato bodite pozorni, da vam ni prevroče.

- Bodite pozorni na mrazenje. Če vas mrazi, pojdite v toplejše prostora. Mrazenje je pomemben znak, da telo izgublja toploto.
- Če imate kronično srčno obolenje, povišan krvni pritisk, astmo ali kronično obstruktivno pljučno bolezen, se izogibajte telesnim naporom. Mraz pomeni dodatno obremenitev za srce in lahko povzroči poslabšanje astme in kronične obstruktivne pljučne bolezni. Če morate opravljati telesno aktivnost (odstranjevanje snega ipd.), se toplo oblecite in delo izvajajte počasi.
- Če imate zdravila (npr. olajševalce pri astmi), jih nosite s seboj.
- Izogibajte se ledenim površinam. Hoja po ledu je izredno nevarna. Zelo so pogoste poškodbe zaradi padca na poledenelih poteh, stopnicah in cestah. Poskrbite, da so poti v okolici vašega doma posute s soljo in peskom.
- Poskrbite za varnost med rekreacijo. Kadar se odpravljate na izlet, obvestite sorodnike ali prijatelje. Priskrbite si primerno opremo. Premišljeno načrtujte izlet in se izogibajte preutrujenosti. Ne uživajte alkohola.
- Dojenčki ne smejo spati v hladnih prostorih. Poskrbite, da bo vaš dojenček oblečen v topla oblačila in zagotovite primerno temperaturo prostora.
- Če ste starejši od 65 let, redno preverjajte temperaturo v vašem domu. Preverite pri starejših sosedih in znancih, če so njihova stanovanja primerno ogreta.

Preprečevanje zdravstvenih težav je najboljši način ohranjanja zdravja v izrednih vremenskih razmerah. Z upoštevanjem napotkov za ravnanje v izrednih vremenskih razmerah lahko zmanjšate tveganje za nastanek vremensko pogojenih zdravstvenih težav.

**Viri:**

WHO: <http://www.euro.who.int/>

CDC: Extreme Cold: A Prevention Guide to Promote Your Personal Health and Safety.  
<http://www.bt.cdc.gov/disasters/winter/guide.asp>

Keep Warm Keep Well. Supporting vulnerable people during cold weather. NHS, 2008