Temat: Wychłodzenie i odmrożenie.

1. Wychłodzenie- utrata ciepła organizmu poniżej normalnego poziomu- 36,6 stopnia Celsjusza

Powody wychłodzenia :

a. nieodpowiednia odzież w stosunku do pogody

b. silne wiatry

c. duża wilgotność powietrza

d. przemoczone ubranie

e. spożywanie alkoholu

Pierwsza pomoc przy wychłodzeniu:

a. wezwij pomoc ( osobę dorosłą)

b. zabezpiecz przed dalszym wychłodzeniem ( okrycie go kocem, ogrzanie ciepłem własnego ciała, przeniesienie do ciepłego pomieszczenia, zawinięcie w folię termoizolacyjną)

c. zmiana przemoczonej odzieży

d. ogrzanie za pomocą koca lub ciepłych okładów

e. podanie ciepłych napojów dobrze osłodzonych

f. kontrolowanie funkcji życiowych i przystąpienie w razie konieczności do resuscytacji

2. Odmrożenie- uszkodzenie tkanek na skutek działania niskiej temperatury. Przy bardzo niskich temperaturach może nastąpić trwałe uszkodzenie tkanek i ich martwica. Odmrożeniom najczęściej ulegają palce rąk, nóg, policzki, nos, uszy. Noszenie ciasnych butów i ubrań przyspiesza odmrożenie.

Pierwsza pomoc przy odmrożeniach:

a. wezwać pomoc

b. umieścić poszkodowanego w ciepłym, ale nie gorącym pomieszczeniu

c. ogrzać powierzchnie wyziębione i odmrożone

d. opatrzeć uszkodzone miejsca suchym i jałowym opatrunkiem

e. zastosowanie ciepłych kąpieli od 10-40 stopni Celsjusza w czasie około 30min

Aby zapobiegać wychłodzeniu i odmrożeniu należy ubierać się ,,na cebulkę’’ , nosić rękawiczki, czapkę, szalik i grube skarpetki.

Proszę lekcję wydrukować lub przepisać do zeszytu.

Pozdrawiam Paweł Czernecki