

Bydgoszcz, 2 lutego 2026 r.

Trzymaj się ciepło na mrozie!

Okres szkolnych ferii i zimowa aura zachęca dzieci do uprawiania sportów zimowych i zabaw na śniegu. Niestety długie przebywanie na świeżym powietrzu w niskich temperaturach łatwo może doprowadzić do wychłodzenia organizmu i odmrożenia różnych części ciała, zwłaszcza kończyn.

Jak zapobiegać wychłodzeniu:

- ubieraj siebie i dziecko warstwowo, w przynajmniej trzy warstwy odzieży;
- zainwestuj w bieliznę z wełny np. merino lub innych materiałów, które dobrze zatrzymują ciepło, a jednocześnie pozwalają skórze odprowadzać wilgoć;
- nie zapomnij o dobrze ocieplonych butach, czapce i rękawiczkach;
- unikajcie długotrwałego przebywania w niskiej temperaturze;
- róbcie przerwy w zimowych aktywnościach, regularnie ogrzewając się w ciepłym pomieszczeniu;
- w tym czasie dostarczajcie organizmowi energii, spożywajcie ciepłe posiłki i napoje.

Pamiętaj! Nie należy zakrywać twarzy szalikiem, ponieważ para wydobywająca się podczas oddychania wsiąka w materiał i osiada na twarzy, co może doprowadzić do odmrożeń. Najlepiej zabezpieczyć twarz tłustym kremem.

W ekstremalnych warunkach pogodowych zapobieganie wychłodzeniu i odmrożeniom może być trudne.

Objawy wychłodzenia następują stopniowo, a ich nasilenie wzrasta wraz z obniżaniem się temperatury ciała. Gdy temperatura ciała spadnie poniżej 35°C może dojść do hipotermii.

Objawy wychłodzenia to:

- drżenie mięśni – próba wytworzenia dodatkowego ciepła przez organizm,
- osłabienie, brak koordynacji ruchowej,
- dezorientacja i trudności w logicznym myśleniu,
- sina, blada, zimna skóra,
- u dzieci płaczliwość, pobudzenie, a następnie apatia i senność.

Jak postępować z osobą, u której zauważysz objawy wychłodzenia:

- przerwij działanie niskiej temperatury. Zabierz poszkodowaną osobę w ciepłe miejsce;
- jeśli ma mokre lub wilgotne ubranie, rozbierz ją;
- przykryj folią NRC albo zwykłym kocem;
- możesz podać coś ciepłego, ale nie gorącego, do picia;
- unikaj gwałtownego ogrzewania, powinno to być powolne i stopniowe podnoszenie temperatury ciała;
- jeżeli zaobserwujesz zaburzenia świadomości, natychmiast wezwij zespół ratownictwa medycznego i stosuj się do poleceń dyspozytora.

Pod żadnym pozorem nie wkładaj wychłodzonej osoby pod gorący prysznic czy do kąpeli z gorącą wodą!

W wyniku ekspozycji na bardzo niską temperaturę mogą wystąpić też odmrożenia – uszkodzenia tkanek najbardziej narażonych na zimno części ciała: twarzy, stóp i dłoni, które stają się zimne, sztywne, blade, a potem zaczerwienione. Może być odczuwalny ból, drętwienie, brak czucia, a w ciężkich przypadkach mogą pojawić się pęcherze, owrzodzenia lub nawet martwica tkanek.

Jak postępować w przypadku odmrożeń:

- nie pocieraj przemarzniętych dłoni czy stóp. Rozcieranie może doprowadzić do uszkodzenia odmrożonych tkanek;
- jeśli skóra jest blada, możesz zastosować kąpiele rozgrzewające w letniej wodzie, stopniowo podnosząc jej temperaturę;
- jeżeli doszło do odmrożenia drugiego stopnia i pojawiły się pęcherze, nie przekłuwaj ich. Nałóż jałowy opatrunek i jak najszybciej skonsultuj się z lekarzem.

Odpowiednie przygotowanie, ubranie i wiedza, jak zachowywać się w ekstremalnych warunkach pogodowych, pozwolą Ci w pełni korzystać z uroków zimowej aury i uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji.