



Komenda Wojewódzka  
Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie

[www.mazowsze.straz.pl](http://www.mazowsze.straz.pl)

# Bezpieczeństwo podczas wypoczynku zimowego

mł. kpt. mgr inż. Weronika Sobczyńska

# Nowe przepisy w zakresie stosowania czujek dymu oraz czujek tlenku węgla

## Nowelizacja przepisów z zakresu ochrony przeciwpożarowej

### AUTOMATYCZNE WYKRYWANIE ZAGROŻEŃ

Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji podpisał w dniu 21 listopada 2024 r. rozporządzenie, które wprowadza powszechny obowiązek stosowania urządzeń do wykrywania pożaru oraz tlenku węgla.

#### Autonomiczne czujki dymu wymagane będą:

- ▶ w lokalach mieszkalnych:
  - istniejących – od 1 stycznia 2030 r.
  - nowych – po wejściu w życie rozporządzenia (30 dni od dnia ogłoszenia)
- ▶ w pomieszczeniach i lokalach, w których świadczona są usługi hotelarskie:
  - istniejących – od 30 czerwca 2026 r.
  - nowych – po wejściu w życie rozporządzenia (30 dni od dnia ogłoszenia).

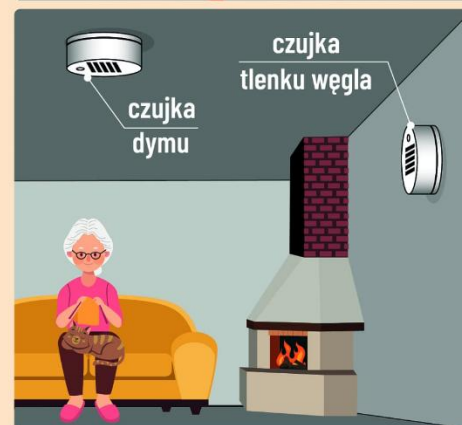
#### Autonomiczne czujki tlenku węgla wymagane będą

w pomieszczeniach, w których odbywa się proces spalania paliwa stałego, ciekłego lub gazowego:

- ▶ w lokalach mieszkalnych:
  - istniejących – od 1 stycznia 2030 r.
  - nowych – po wejściu w życie rozporządzenia (30 dni od dnia ogłoszenia)
- ▶ w lokalach użytkowych przeznaczonych na pobyt ludzi:
  - istniejących – od 30 czerwca 2026 r.
  - nowych – po wejściu w życie rozporządzenia (30 dni od dnia ogłoszenia).

Mamy 5 lat na wyposażenie naszych mieszkań w autonomiczne czujki dymu oraz autonomiczne czujki tlenku węgla.

**NIE CZEKAJMY! ZRÓBMY TO JAK NAJSZYBCIEJ!**



*Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 21 listopada 2024 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów (Dz.U. 2024 poz. 1716)*



## Drogi ewakuacyjne – Katalog czynności zabronionych

W obiektach oraz na terenach przyległych do nich jest zabronione wykonywanie następujących czynności, które mogą spowodować pożar, jego rozprzestrzenianie się, utrudnienie prowadzenia działania ratowniczego lub ewakuacji:

- 11) składowanie materiałów palnych na drogach komunikacji ogólnej służących ewakuacji lub umieszczanie przedmiotów na tych drogach w sposób zmniejszający ich szerokość albo wysokość poniżej wymaganych wartości określonych w przepisach techniczno-budowlanych;
- 14) zamykanie drzwi ewakuacyjnych w sposób uniemożliwiający ich natychmiastowe użycie w przypadku pożaru lub innego zagrożenia powodującego konieczność ewakuacji;
- 15) blokowanie drzwi i bram przeciwpożarowych w sposób uniemożliwiający ich samoczynne zamknięcie w przypadku powstania pożaru;
- 16) lokalizowanie elementów wystroju wnętrz, instalacji i urządzeń w sposób zmniejszający wymiary drogi ewakuacyjnej poniżej wartości wymaganych w przepisach techniczno-budowlanych;
- 17) wykorzystywanie drogi ewakuacyjnej z sali widowiskowej lub innej o podobnym przeznaczeniu, w której następuje jednoczesna wymiana publiczności lub użytkowników, jako miejsca oczekiwania na wejście do tej sali;
- 18) uniemożliwianie lub ograniczanie dostępu do:
  - a) gaśnic i urządzeń przeciwpożarowych,
  - b) przeciwwybuchowych urządzeń odciążających,
  - c) źródeł wody do celów przeciwpożarowych,
  - d) urządzeń uruchamiających instalacje gaśnicze i sterujących takimi instalacjami oraz innymi instalacjami wpływającymi na stan bezpieczeństwa pożarowego obiektu,
  - e) wyjść ewakuacyjnych albo okien dla ekip ratowniczych,
  - f) wyłączników i tablic rozdzielczych prądu elektrycznego oraz kurków głównych instalacji gazowej,
  - g) krat zewnętrznych i okiennic, które zgodnie z przepisami techniczno-budowlanymi powinny otwierać się od wewnątrz mieszkania lub pomieszczenia;

## **Utknęliśmy pomiędzy rogatkami – co teraz?**

**Jeśli samochód jest sprawny, ZNISZCZMY ROGATKI.**

Jak to zrobić? Wystarczy, że je staranujemy. Rogatki wyłamią się uwalniając nasz pojazd. Są one tworzone z lekkiego tworzywa, które nie uszkodzi naszego pojazdu, a koszt naprawy zostanie pokryty z naszego OC.

**Jeśli samochód jest unieruchomiony, EWAKUUJ SIĘ.**

Jak najszybciej opuść pojazd wraz ze swoimi pasażerami. Nigdy nie oczekuj na pomoc w pojeździe unieruchomionym na przejeździe kolejowym!

**Jak poinformować o unieruchomionym pojeździe, wypadku lub przeszkodzie na torach?**

## Co musisz wiedzieć o naklejkach na przejazdach kolejowo-drogowych?

BEZPIECZNY PRZEJAZD

Gdzie są umieszczone?



wewnętrzna strona napędu rogatekowego



wewnętrzna strona krzyża św. Andrzeja

numer skrzyżowania:

**003 299 660**

W razie wypadku lub zagrożenia wypadkiem tel.: **112**

W razie awarii tel.: +48 012 345 678, +48 01 23 45 678

Kiedy dzwonić pod 112?



wypadek



unieruchomione auto na przejeździe



przeszkoda na torach

Kiedy dzwonić pod numery awaryjne?



ograniczona widoczność na przejeździe



uszkodzone oznakowanie przejazdu



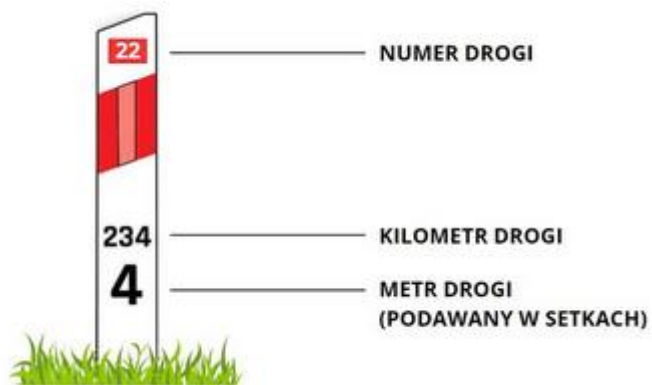
wylamana rogatka

## Jak wezwać pomoc dzwoniąc na nr alarmowy 112?

### Podaj:

- **Rodzaj zdarzenia**
- **Miejsce zdarzenia – dokładny adres**  
(województwo, powiat, gminę, miasto, a także nazwę ulicy, na której miało miejsce zdarzenie, numer najbliższego budynku) lub inne dane umożliwiające szybkie zlokalizowanie miejsca zdarzenia,
- **Ilość osób poszkodowanych**
- **Stan poszkodowanych**
- **Opowiadaj na pytania operatora**
- **Dane zgłaszającego**
- **Nie rozłączaj się pierwszy!**

## Jak określić miejsce zdarzenia na drodze – wykorzystanie pikietażu



**Poprawnie odczytując pozycję ze słupka na ilustracji musielibyśmy powiedzieć:**

**„do zdarzenia doszło na drodze numer 22, na 234 kilometrze i 400 metrze”.**

## Co robić, jak zarwie się pod Tobą lód?

1. W przypadku załamania lodu staraj się zachować spokój, jednocześnie głośno wzywając pomocy.
2. Jeżeli to możliwe, połóż się płasko na wodzie, rozkładając szeroko ręce, starając się jednocześnie, o ile to możliwe, wydostać na lód. Z reguły jest to jednak niezwykle trudne. Dlatego lepiej oszczędzaj siły do czasu przybycia pomocy. Jeśli to możliwe zdejmij buty, pozbędziesz się w ten sposób niepotrzebnego obciążenia i łatwiej będziesz mógł utrzymać się na powierzchni.
3. W kierunku brzegu zawsze poruszaj się w pozycji leżącej.

## Kiedy zauważysz osobę tonącą

1. W pierwszej kolejności zaalarmuj służby ratunkowe
2. Najważniejsze jest własne bezpieczeństwo.
3. Udzielając pomocy, nie biegnij w kierunku osoby poszkodowanej, ponieważ zwiększasz w ten sposób punktowy nacisk na lód, który może załamać się również pod Tobą. Do tonącego najlepiej zbliżyć się czołgając po lodzie.
4. Jeśli w zasięgu ręki masz do dyspozycji długi szalik, grubą gałąź lub sanki, spróbuj podczołgać się na taką odległość, aby możliwe było podanie tego typu przedmiotu poszkodowanemu.
5. Po wyciągnięciu osoby poszkodowanej z wody należy w miarę możliwości zdjąć mokre ubranie, okryć ją czymś ciepłym (płaszczem, kurtką) i jak najszybciej przetransportować do zamkniętego, ciepłego pomieszczenia, aby zapobiec dalszej utracie ciepła.
6. Do czasu przyjazdu służb ratunkowych, często sprawdzaj stan poszkodowanej osoby. W razie konieczności rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową.
7. Gdy poszkodowany jest przytomny można podać mu słodkie i ciepłe (nie gorące i bezalkoholowe) płyny do picia.

## Postępowanie na miejscu wypadku

1. Zabezpiecz miejsce zdarzenia
  - zaparkuj swój pojazd tak, aby osłonić miejsce wypadku i zabezpieczyć przed najeżaniem przez inne pojazdy,
  - nałóż kamizelkę odblaskową,
  - włącz światła awaryjne, wystaw trójkąt (y) ostrzegawczy (e) – własny i z pojazdów uczestniczących w wypadku; w miarę możliwości zabezpiecz miejsce wypadku z obu stron najazdu,
2. Oceń liczbę rannych i ich obrażenia
3. Wezwij służby ratownicze
4. Udziel pierwszej pomocy poszkodowanym

## Postępowanie na miejscu wypadku

### Zbliżając się do pojazdów, które uległy wypadkowi :

- zachowaj szczególną ostrożność,
- spróbuj zatrzymać inne pojazdy – zapewnij sobie pomoc
- weź ze swojego pojazdu gaśnicę,
- weź ze swojego pojazdu apteczkę,
- weź ze swojego pojazdu narzędzia, którymi będziesz mógł zbić szybę lub pomogą Ci w dotarciu do uwieczonych we wrakach ofiar,
- weź ze swojego pojazdu nóż do cięcia pasów bezpieczeństwa lub inne ostre narzędzie, które może go zastąpić ( scyzoryk, nóż myśliwski, itp.)
- oceń, czy pojazd nie ulegnie niekontrolowanemu niebezpiecznemu ruchowi lub przemieszczeniu,
- sprawdź czy z pojazdu (-ów) nie wycieka lub nie ulatnia się medium napędowe,

## Ewakuacja poszkodowanego z wraku

Tzw. chwyt Rauteka. Dzięki niemu możemy ewakuować nieprzytomnego poszkodowanego dużo cięższego od nas. Pamiętajmy, że technikę tą wykonujemy, gdy zachodzi potrzeba szybkiej ewakuacji poszkodowanego.

- Jeżeli poszkodowany znajduje się w samochodzie i możemy do niego dotrzeć od strony otwartych drzwi upewnijmy się, że jego nogi nie są zakleszczone.
- Jeżeli nie są, kolejną czynnością jaką należy wykonać to odpiąć pas bezpieczeństwa.

Poszkodowanego możemy przenieść na dwa sposoby.

Pierwszy z nich to sytuacja, w której stabilizujemy głowę, odcinek szyjny kręgosłupa. Niestety ta technika jest trudna i wymaga sporo siły jeżeli poszkodowany jest dużo cięższy.

Drugą metodą jest ewakuacja, przy której nie stabilizujemy głowy.

Pamiętajmy, że w sytuacji podjęcia decyzji o szybkiej ewakuacji nie ma czasu na rozmyślanie o ewentualnych skutkach przenoszenia poszkodowanego. Pozostawiając Go w niebezpiecznym miejscu praktycznie musimy liczyć się z tym, że umrze.

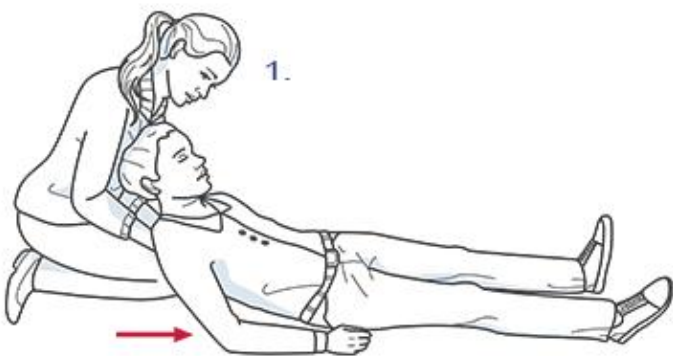
Dla przypomnienia, **szybką ewakuację wykonujemy:**

- na miejscu zdarzenia są toksyczne opary
- jest ryzyko, że pojazd zsunie się ze skarpy
- dochodzi do zapłonu lub wzbierająca woda zagraża podtopieniu
- poszkodowany nie oddycha i trzeba przeprowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową.

## Ewakuacja poszkodowanego z wraku – technika 1



## Ewakuacja poszkodowanego z wraku – technika 2





# Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie

[www.mazowsze.straz.pl](http://www.mazowsze.straz.pl)

## **Pierwsza Pomoc**

Pierwsza pomoc to podstawowe czynności wykonywane przed przybyciem lekarza, pogotowia ratunkowego lub innych wykwalifikowanych osób mające na celu ratowanie zdrowia bądź życia ludzi, którzy odnieśli obrażenia lub nagle zachorowali.



Komenda Wojewódzka  
Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie

[www.mazowsze.straz.pl](http://www.mazowsze.straz.pl)

**Każdy z nas jest zobowiązany do udzielenia pierwszej pomocy.** Jesteśmy odpowiedzialni za siebie nawzajem. W przypadku zagrożenia życia lub zdrowia człowieka nie możemy go zostawić. Zadzwoń po pomoc i zrób wszystko, co możesz, zanim przyjedzie karetka.

### **Art. 162 Kodeksu karnego**

§ 1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

### **Art. 4. Ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym**

#### **Obowiązek podjęcia działań dla powiadomienia o stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego**

Kto zauważy osobę lub osoby znajdujące się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego lub jest świadkiem zdarzenia powodującego taki stan, w miarę posiadanych możliwości i umiejętności ma obowiązek niezwłocznego podjęcia działań zmierzających do skutecznego powiadomienia o tym zdarzeniu podmiotów ustawowo powołanych do niesienia pomocy osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.



Komenda Wojewódzka  
Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie

[www.mazowsze.straz.pl](http://www.mazowsze.straz.pl)

## Najważniejsze zasady udzielenia pierwszej pomocy

Jeśli jesteś świadkiem lub uczestnikiem niebezpiecznego zdarzenia, postaraj się zachować spokój i postępuj zgodnie z tymi zasadami:

- 1. Oceń bezpieczeństwo poszkodowanego i swoje.** Jeśli miejsce jest niebezpieczne, zadzwoń pod numery alarmowe i postaraj się ewakuować poszkodowanego w bezpieczne miejsce.
- 2. Oceń stan poszkodowanego i przytomność.** Zapytaj, co się stało. Jeśli poszkodowany Cię słyszy i reaguje – jest przytomny. Jeśli nie ma z nim kontaktu, ułóż go w pozycji bezpiecznej.
- 3. Udrożnij drogi oddechowe.** Połóż jedną rękę na czole, a drugą na brodzie poszkodowanego i odegnij jego głowę do tyłu. Usuń widoczne ciała obce z jamy ustnej.
- 4. Oceń oddech.** Przystaw policzek do twarzy poszkodowanego. Czujesz wydychane powietrze na swoim policzku, widzisz ruchy klatki piersiowej? Jeśli tak, poszkodowany oddycha.
- 5. Zadzwoń pod numer 999 lub 112 i wezwij pomoc.**
- 6. Wykonaj resuscytację** jeżeli stwierdziłeś brak oddechu u poszkodowanego rozpocznij RKO i jeżeli jest w pobliżu zastosuj defibrylator.

***Zadbaj o siebie, zanim udzielisz pomocy. Załóż rękawiczki jednorazowe i maseczkę, aby nie narażać się na zakażenie.***



# Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie

[www.mazowsze.straz.pl](http://www.mazowsze.straz.pl)

## ZŁAMANIA ZWICHNIĘCIA SKRĘCENIA AMPUTACJE





## DEFINICJE

**Złamanie** – przerwanie ciągłości tkanki kostnej.

**Zwichnięcie** – przemieszczenie się jednej powierzchni stawowej względem drugiej; postępowanie jak przy złamaniach.

**Skręcenie** – naciągnięcie lub naderwanie aparatu więzadłowo-torebkowego bez rozerwania torebki stawowej.

**Amputacje** – otwarty uraz spowodowany odcięciem lub oderwaniem kończyny, części ciała albo narządu.



## Rodzaje złamań:

- Otwarte
  - Odłam kości przebija ciągłość skóry
  - Duże ryzyko infekcji
- Zamknięte
  - Nie przerwana ciągłość skóry

## Złamania mogą:

- Uszkodzić przylegające nerwy i naczynia
- Wywołać poważne krwawienie
- Krwawienie może być wewnętrzne

## Utrata krwi w złamaniach

Miednica – 4000 ml (może wystąpić krwotok wewnętrzny);

Kość udowa – do 2000 ml, kości goleni do 800 ml;

Kość ramienna – do 1000 ml, kości przedramienia - do 500 ml;

Uraz kl. piersiowej do 2000 ml.

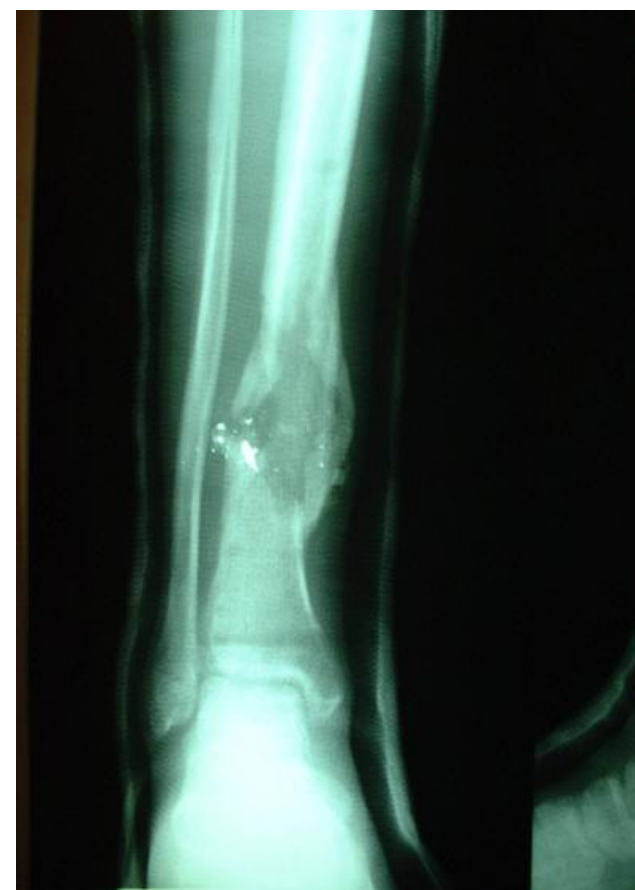


# ZWICHNIĘCIE

Deformacja stawu może być spowodowane złamaniem lub zwichnięciem. Może spowodować upośledzenie funkcji nerwowo-naczyniowych kończyny.

## Objawy:

1. Obrzęk i ból;
2. Zaburzenia ruchów;
3. Zaburzenia krążenia i czucia poniżej miejsca uszkodzenia;
4. Nieprawidłowa ruchomość;
5. Zmiana kształtu;
6. Odłamy kostne / złamanie widoczne;



# AMPUTACJA



Komenda Wojewódzka  
Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie

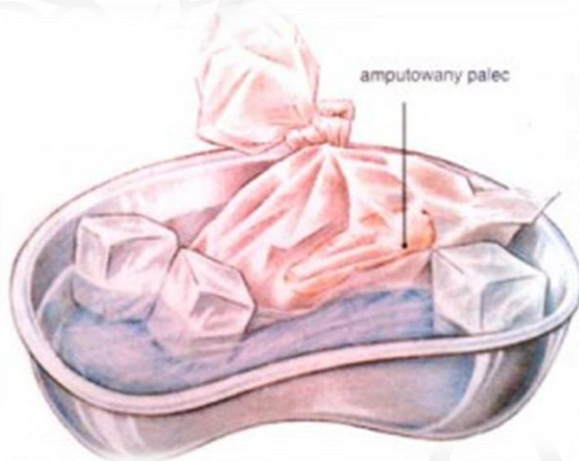
[www.mazowsze.straz.pl](http://www.mazowsze.straz.pl)

Amputacja może być całkowita i częściowa.

Część amputowaną należy zabezpieczyć jałowym opatrunkiem, włożyć do worka foliowego, wypuścić z niego powietrze i szczelnie zamknąć. Tak zabezpieczony amputat włożyć do pojemnika z zimną wodą i jeżeli jest taka możliwość to do wody.

Postępowanie:

Unieruchomienie fragmentu, który został amputowany powinno obejmować co najmniej sąsiednie stawy i zaopatrzenie rany - opatrunek jałowy zwilżony solą fizjologiczną, w przypadku intensywnego krwawienia jego skuteczne zatamowanie.





## Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie

[www.mazowsze.straz.pl](http://www.mazowsze.straz.pl)

### **Pierwsza pomoc przy złamaniach, zwichnięciach, skręceniach.**

- Celem zaopatrzenia jest unieruchomienie zastane kończyny po urazie.
- Zachowaj bezpieczeństwo (załóż rękawiczki).
- Jeżeli rozpoznano zranienie otwarte, priorytetem jest zabezpieczenie krwawienia oraz rany przed zabrudzeniami.
- Podstawową zasadą jest unieruchomienie uszkodzonego.
- W przypadku złamania otwartego załóż opatrunek unieruchamiający wystającą kość jak ciało obce.
- Unieruchomienia dokonuje się na podstawie reguły POTTA, w przypadku uszkodzenia kości unieruchamiamy kość/kości i dwa sąsiednie stawy, zaś w przypadku uszkodzenia stawu unieruchamiamy uszkodzony staw i dwie sąsiadujące kości.
- Nie wolno wykonywać żadnych ruchów i nagięć w miejscu domniemanego lub pewnego złamania.
- Nie należy nastawiać złamań i zwichnięć, a jedynie je unieruchamiać.
- Nie należy podawać uszkodzonymu płynów i jedzenia. Spowoduje to utrudnienie przy ewentualnym znieczuleniu ogólnym, koniecznym do nastawienia kości.
- W każdym przypadku złamania należy wezwać pogotowie.



Komenda Wojewódzka  
Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie

[www.mazowsze.straz.pl](http://www.mazowsze.straz.pl)



ŻARNA



# HIPOTERMIA

**Hipotermia jest stanem, w którym temperatura ciała człowieka spada poniżej 35°C.** Dochodzi do niej, gdy ochładzanie organizmu zachodzi szybciej niż wytwarzanie ciepła. Hipotermia może wystąpić na skutek długiego przebywania w niskiej temperaturze otoczenia (powietrza, wody), kiedy dochodzi do wychłodzenia organizmu, które może zagrażać życiu. Hipotermia może dotyczyć również noworodków.





## Rodzaje i objawy hipotermii.

Wyróżnia się **hipotermię łagodną** (32–35°C), **umiarkowaną** (28–32°C), **ciężką** (20–28°C) i **głęboką** (<20°C). W ocenie głębokości stanu hipotermii stosuje się odczyt temperatury głębokiej (centralnej) ciała. W stanie hipotermii wszystkie procesy życiowe ulegają spowolnieniu, a w skrajnych przypadkach hipotermia może doprowadzić do śmierci z wychłodzenia.

**Objawy hipotermii** można podzielić na: **łagodne, umiarkowane, ostre i krytyczne.**

**1. Łagodne objawy hipotermii to przede wszystkim silne dreszcze.** Organizm stara się wytworzyć więcej ciepła poprzez drżenie i ruch mięśni. Gdy nie udaje się w ten sposób podwyższyć temperatury ciała, dochodzi do stopniowego osłabienia organizmu, poszkodowany jest przytomny ale osłabiony. Obecne są dezorientacja i niepokój a także zawroty głowy, tętno i oddech mogą być przyśpieszone, dłonie i stopy są bardzo zimne, a skóra blada. Wargi robią się sine, obecna jest „gęsia skórka” występuje uczucie marznięcia oraz dreszcze.

**2. Umiarkowane objawy hipotermii** charakteryzują się ustaniem dreszczy. Osoba, której stan wychłodzenia dotyczy, jest senna, zdezorientowana i obojętna, lecz nadal jest przytomna może wystąpić utrata poczucia czasu, zmęczenie, osłabienie. Tętno i oddech zostają zwolnione. Spada efektywność procesów obronnych.

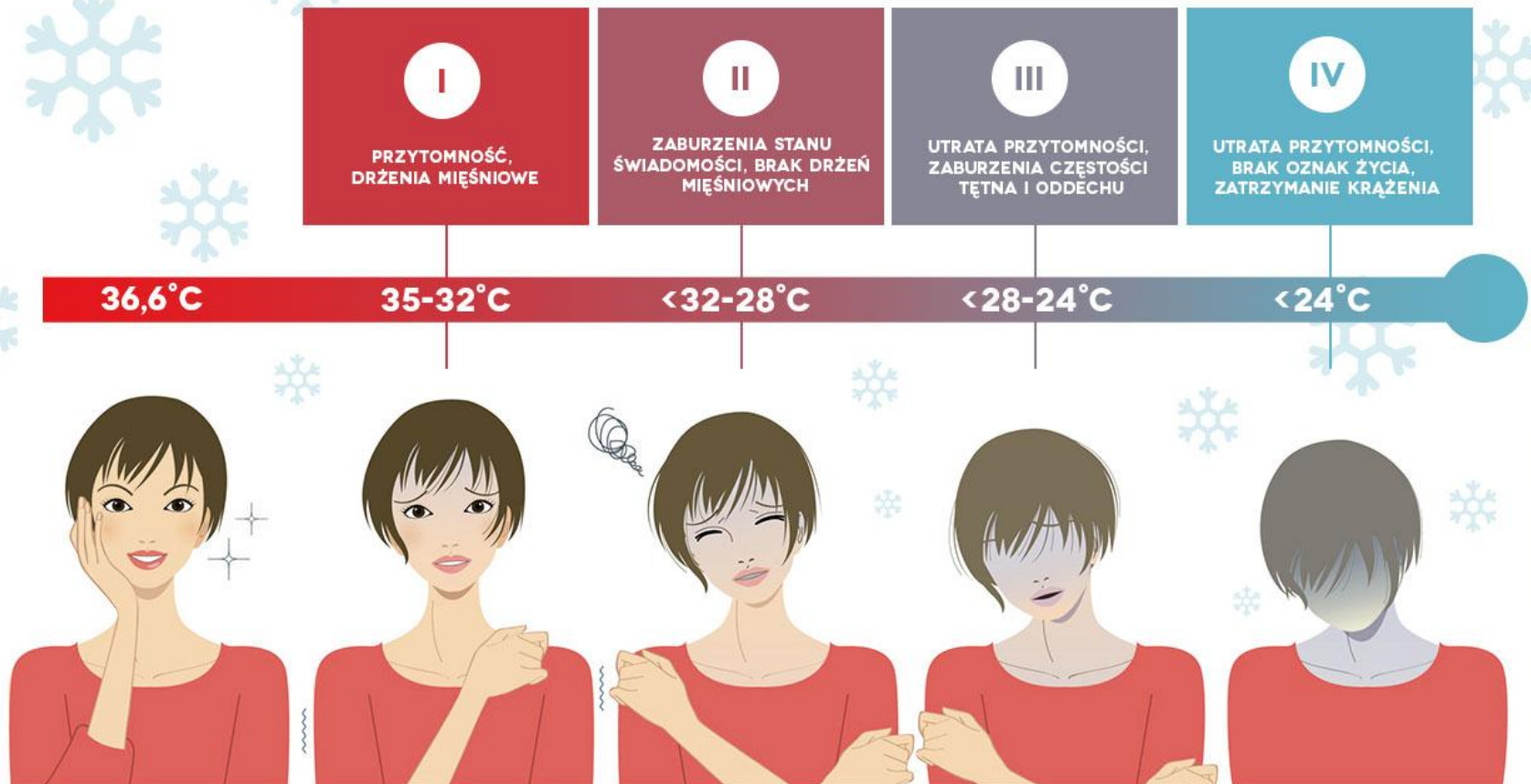
**3. Ostre objawy hipotermii występują, gdy temperatura ciała spada poniżej 28°C.** Postępująca utrata przytomności, oddech płytki bardzo wolny, tętno bardzo wolne, halucynacje, senność, niezdolność ruchowa, bełkot. Drżenia ustają natomiast wzrasta sztywność mięśniowa, zanika odczuwanie bólu.

**4. Objawy krytyczne występują, gdy temperatura ciała spada poniżej 24°C** występuje utrata przytomności tętno i oddech mogą być niewyczuwalne, a nawet może dojść do zatrzymania oddechu i krążenia. Źrenice nie reagują na światło skóra ma kolor siny.



Do rozpoznania hipotermii należy dokonać pomiaru temperatury głębokiej odpowiednim termometrem, który posiada zakres niskich temperatur.

W związku z brakiem takiego termometru hipotermię należy klasyfikować na podstawie szwajcarskiej skali hipotermii.





## Postępowanie w I stopniu hipotermii

Ocena stanu świadomości, udrożnienie dróg oddechowych, ocena oddechu i tętna przez 60 sekund. Poszkodowany przytomny z dreszczami, jeśli nie ma przeciwwskazań, może samodzielnie chodzić, jeżeli przyspieszy to dotarcie w bezpieczne miejsce. Zapewnij ciepłe otoczenie.

Zmień ubranie poszkodowanego na suche.

Jeżeli nie ma przeciwwskazań: podaj poszkodowanemu ciepłe/słodkie płyny doustne.

Poszkodowany może wykazywać aktywność fizyczną.

## Postępowanie w II/III stopniu hipotermii

Unikanie ruchu przez poszkodowanego.

Zastosowanie pozycji leżącej u poszkodowanego.

Usunięcie mokrych elementów odzieży poszkodowanego (ale dopiero w bezpiecznym, ciepłym, suchym miejscu) przez rozcięcie oraz osuszenie skóry. Szczelne, warstwowe okrycie poszkodowanego („na cebulkę” – koc ratowniczy i kilka warstw koców).

**PAMIĘTAJ!**

Człowiek przez głowę traci 10 – 15 % ciepła, dlatego pamiętaj o jej prawidłowym zabezpieczeniu.

Pamiętaj również o prawidłowej izolacji pleców u poszkodowanego.

**PAMIĘTAJ!**

Narażenie poszkodowanego bez żadnego okrycia na działanie silnego wiatru, deszczu, mrozu itp., może spowodować błyskawiczną i masywną utratę ciepła.



## Postępowanie w IV stopniu hipotermii

Resuscytacja: 30 uciśnień: 2 oddechy u dorosłych, 5 oddechów i w razie braku widocznych oznak życia 15 uciśnień: 2 oddechy u dzieci. Wykonanie do 3 wyładowań AED.

Kolejne należy odroczyć, aż temperatura centralna wyniesie  $\geq 30^{\circ}\text{C}$ .

W przypadku braku możliwości wykonania u poszkodowanego pomiaru temperatury głębokiej ciała, resuscytację należy kontynuować stosując się do poleceń AED.

### PAMIĘTAJ!

W trakcie trudnej ewakuacji dopuszczalne są przerwy podczas resuscytacji:

- przy temperaturze centralnej  $< 28^{\circ}\text{C}$  (lub nieznaney) – 5 minut należy uciskać i wentylować, a następnie 5 minut ostrożnie ewakuować,
- przy temperaturze centralnej  $< 20^{\circ}\text{C}$  – 5 minut należy uciskać i wentylować, a następnie 10 minut ostrożnie ewakuować.

### PAMIĘTAJ!

W związku z tym u osoby wyziębionej, u której nie stwierdza się pewnych znamion śmierci (plamy opadowe) lub objawów na pewno śmiertelnych obrażeń, należy prowadzić resuscytację, aż do ogrzania jej ciała do temperatury  $35^{\circ}\text{C}$ . W przypadku dostępności urządzenia do mechanicznej kompresji klatki piersiowej należy je zastosować.

# ODMROŻENIE



Komenda Wojewódzka  
Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie

[www.mazowsze.straz.pl](http://www.mazowsze.straz.pl)

**Odmrożenie** – czasowe lub nieodwracalne uszkodzenie skóry powstające w wyniku działania na nią niskiej temperatury.

## Objawy

I° skóra jest przejściowo zaczerwieniona i obrzęknięta, występuje silna bolesność.

II° oprócz znacznego obrzęku tworzą się pęcherze na sinej skórze, występuje silna bolesność.

III° skóra przyjmuje barwę niebieskoczarną, dochodzi do obumierania tkanek.

IV° następuje całkowite zamarznięcie tkanek.

## Postępowanie

Przerwanie ekspozycji na zimno.

Rozluźnienie obcisłej odzieży, zdjęcie obuwia i mokrej odzieży.

Na zmiany skórne należy nałożyć opatrunek osłaniający.





Komenda Wojewódzka  
Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie

[www.mazowsze.straz.pl](http://www.mazowsze.straz.pl)

Dziękuję za uwagę !!!

str. inż. Agata Zakrzewska

