آسیب‌های ناشی از سرما

توانایی بدن در مقابله با سرما بسیار کمتر از توان آن برای مقابله با گرماست و درواقع روش اصلی برای گرم نگه‌داشتن بدن استفاده از لباس و پوشش مناسب است. علاوه بر این، خستگی، تغذیه نامناسب، سابقه بیماری (مرض قند، بیماری قلبی-عروقی یا تنفسی،...)، مصرف داروهای خاص (مثل داروهای فشار خون و از همه مهمتر مصرف الکل)، نامناسب بودن لباس و عوامل مختلف دیگری نیز باعث مستعد شدن فرد برای کاهش درجه حرارت بدن و آسیب‌های ناشی از آن خواهد بود. در موارد آسیب‌های ناشی از سرما نیز پیشگیری بر درمان مقدم است و با رعایت اصول مقابله با سرما حتی در بدترین شرایط آب و هوایی نیز می‌توان از بروز آن جلوگیری کرد. رطوبت هوا به همراه وزش باد باعث از دست رفتن درجه حرارت بدن می‌شود، به‌ویژه هرچه سرعت باد بیشتر باشد، کاهش درجه حرارت بدن سریع‌تر خواهد بود. وزش باد تند در آب و هوای سرد و مرطوب به سرعت باعث کاهش درجه حرارت بدن می‌شود.

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.

عکسها: سعید غلامحسینی / شهروند

چطور برای سرمای شدید آماده شویم؟

اقدامات حفاظتی و مراقبتی در زمستان سخت

شهروند| فصل زمستان به‌رغم جذابیت و زیبایی‌اش با مخاطراتی همراه است. بارش سنگین برف و سرمای سخت می‌تواند فعالیت‌های معمول مردم را کاملا فلج کند. گاهی اوقات نواحی دارای آب و هوایی معتدل نیز با طوفان زمستانی یا سرمای بسیار سخت روبه‌رو خواهند شد. طوفان زمستانی می‌تواند موجب سیل، طوفان، مسدود شدن بزرگراه‌ها و جاده‌ها، سقوط تیرک‌های برق و تلفن و همچنین مشکلاتی مانند هیپوترمی (کاهش شدید دمای بدن) شود. ممکن است در این روزهای سرد مشکلاتی هنگام رانندگی در جاده‌های برفی و یخ‌زده پیش بیاید که لازم است با نکات ایمنی در این خصوص آشنا شوید. در این گزارش نکات ایمنی برای جلوگیری از بروز حوادث ناشی از سرما و بارش برف و همچنین چگونگی مراقبت از خود را آورده‌ایم.

قبل از زمستان سخت و سرمای شدید

قبل از فرارسیدن زمستان و شروع روزهای برفی همراه با سرمای شدید باید حواستان به آماده‌سازی وسایل ضروری باشد. از جمله این وسایل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

بهتر است قدری نمک برای آب کردن یخبندان موجود در راه‌ها، ماسه برای تسهیل حرکت و بیلچه مخصوص برف‌روبی را در صندوق عقب خودروی خود یا در گوشه‌ای از خانه داشته باشید.

احتمال دارد به مکانی سفر کرده باشید یا محل زندگی‌تان در منطقه‌ای سردسیر باشد، از آن‌جا که احتمال دارد جریان سوخت معمولی قطع شود، بهتر است سوخت کافی برای چنین مواردی در نظر گرفته شود (مثلا می‌توان مقداری چوب خشک یا نفت ذخیره کرد). همچنین بهتر است محل سکونت را با شرایط سخت زمستانی منطبق کرد (مثلا با عایق‌کاری دیوارها و سقف‌ها، درزگیری درها و پنجره‌ها و نصب پنجره‌های مخصوص طوفان یا پوشاندن پنجره‌ها با پلاستیک).

برای انطباق خودروی شخصی با شرایط زمستانی لازم است به موارد زیر توجه شود:

- ☑ باتری و سیستم روشنایی باید در بهترین حالت بوده و ترمینال باتری خودرو باید کاملا تمیز باشد.
- ☑ حجم ضد یخ به اندازه‌ای باشد که مانع از انجماد شود.
- ☑ سیستم گرمایش و بخاری خودرو به خوبی کار کند.
- ☑ برف‌پاکن بررسی و تعمیر شود و از وجود مایع شست‌وشو اطمینان حاصل شود.
- ☑ ترموستات خودرو به خوبی کار کند.
- ☑ چراغ‌های روشنایی و هشداردهنده بررسی شده و از کار آنها اطمینان حاصل شود.
- ☑ به نشت مایع یا پیچ‌خوردگی لوله‌ها در سیستم اگزوز توجه کرده و در صورت لزوم قطعات را تعویض کرد (مونواکسید کربن گازی است کشنده که معمولا علامت هشداری ندارد).
- ☑ ترمزها بررسی شوند (از نظر وجود ترک‌خوردگی و روغن ترمز).
- ☑ به حجم و وزن روغن‌های مورد استفاده توجه شود. روغن‌های سنگین در دمای پایین زودتر یخ می‌بندد و خاصیت روانسازی کمتری هم دارد.
- ☑ تهیه تایرهای مخصوص برف یا یخ‌شکن یا زنجیر چرخ مدنظر باشد.
- ☑ فیلتر هوا و سوخت تعویض شود، از ضدیخ استفاده شود و همواره باک خودرو پر باشد.

چگونه خود را در فصل سرما گرم نگه داریم:

- ☑ باید لباس زمستانی پوشید.
- ☑ بهتر است به جای پوشیدن یک دست لباس ضخیم، از چند دست لباس گرم و سبک و مناسب استفاده شود. لباس‌های رویی باید نسبت به آب نفوذناپذیر باشند.
- ☑ بهتر است به جای دستکش معمولی از دستکش‌های مخصوص (دارای یک جا برای انگشت شست و یک جا برای چهار انگشت) استفاده شود.
- ☑ پوشیدن کلاه فراموش نشود.
- ☑ می‌توان با استفاده از شال گردن برای مراقبت از ریه‌ها، اطراف دهان را پوشاند.

اگر دوست دارید در هوای برفی سفر کنید...

گاهی آن‌قدر به مسافرت عادت می‌کنیم که سفر بخشی از زندگی‌مان می‌شود و حتی در روزهای برفی هم نمی‌توانیم دور آن را خط بکشیم. همه ما دوست داریم سفر زمستانی‌مان با کمترین زحمت و بیشترین لذت همراه باشد و هر چقدر هم باران و برف ببارد باز هم صحیح و سالم به مقصد برسیم. درست است که روزهای برفی یکی از زیباترین و شادترین روزهای زندگی‌اند و سفر در این روز می‌تواند حسابی خاطره‌انگیز شود، اما برای این‌که در روز برفی سفر ایمنی داشته باشید، باید یک سری نکات را رعایت کنید.

برف می‌آید، می‌خواهید به سفر بروید و به دنبال یک مقصد مناسب می‌گردید. اگر می‌خواهید در زمستان، سفر خوبی داشته باشید، باید همیشه چشم‌تان به گزارش هواشناسی باشد. بهتر است قبل از این‌که به دل جاده بزنید کمی درباره مقصد سفرتان فکر و برنامه‌ریزی کنید که چند روز قرار است در آن شهر بمانید و محل اقامت‌تان کجاست.

با خودروی خراب به دل جاده نزنید

رانندگی در روزهای برفی با روزهای آفتابی و معمولی فرق دارد و باید در این روز قوانین خاصی را به کار برد. سطح جاده لیز و یخ‌زده و هر آن حادثه‌ای در کمین است، پس باید با نهایت دقت و احتیاط رانندگی کرد. تا حد ممکن در روزهای برفی رانندگی نکنید، چون حتی مقدار کمی برف و یخ هم می‌تواند رانندگی را خطرناک کند، اما می‌توانید با رعایت یک سری نکات رانندگی ایمنی داشته باشید.

خودرو را برای سفر زمستانی آماده کنید. در روزهای برفی حتی کوچکترین نقص در خودرو هم می‌تواند حسابی آزاردهنده و حادثه‌آفرین باشد، پس حتما قبل از سفر، خودرو را چک کنید. در رادیاتور ضدیخ بریزید و حتما از داشتن لاستیک زاپاس و زنجیر چرخ مطمئن شوید. در جاده‌ها و بزرگراه‌های اصلی رانندگی کنید و قید جاده‌هایی که پستی و بلندی‌های زیادی دارند و سطح‌شان لغزنده است را بزنید. تا جایی که می‌توانید در روشنایی روز رانندگی کنید و حتما کسی همراه‌تان باشد. همراه خود پتو داشته باشید، تا در صورت سردشدن بیش از حد هوا از آن استفاده کنید. داشتن آب بطری شده و نوشیدنی داغ هم کمک می‌کند تا بدن‌تان بی‌آب و تشنه نشود. به اعضای خانواده‌تان بگویید که قرار است به کجا بروید و کی می‌خواهید از این سفر برگردید.

غذای مناسب همراه خود داشته باشید

شاید در فصل‌های دیگر سال به راحتی بتوانید حتی در جاده‌های فرعی هم مغازه‌ای را پیدا کنید که از آن مواد خوراکی بخرید، اما در زمستان و روزهای برفی شرایط کمی فرق می‌کند. گاهی هوای برفی شما را مجبور می‌کند که کنار بزنید و مدتی را در خودرو بمانید، پس حتما باید همراه خود خوراکی و تنقلاتی مثل انواع مغزها و کنسروها را داشته باشید. کمی آب‌جوش همراه خود بردارید، در هنگام سرمای هوا خوردن یک لیوان چای داغ هم می‌چسبد و هم گرم‌تان می‌کند. هرچند در همه فصل‌های سال بهتر است کیف کمک‌های اولیه را همراه خودتان داشته باشید، اما نیاز به این جعبه در فصل‌های سرد سال بیشتر است. در این جعبه داروها و وسایلی مانند باند ساده و چسب زخم قرار دهید.

لباس‌های گرم و مناسب بردارید

از لباس‌های سبک و در عین حال گرم استفاده کنید و یادتان باشد که یکی از لباس‌هایی که باعث گرم ماندن می‌شود، اما معمولا نادیده گرفته می‌شود، کلاه‌های گرم پشمی است. از آنجایی که پاها با برف در تماس است، باید حتما از کفش گرم و مناسب استفاده کنید. اگر دوست دارید در هوای برفی، برف‌بازی کنید، همراه خود دستکش داشته باشید، چون بدون دستکش دست زدن به برف کمی سخت است!

در زمستان سخت و سرمای شدید چه باید کرد؟

برای کسب اطلاعات تازه، اخبار وضع هوا را از رسانه‌ها پیگیری کنید. مصرف مداوم مواد خوراکی و مایعات فراموش نشود، اما از مصرف کافیین خودداری شود. هنگام برف‌روبی نباید خود را بیش از حد خسته کرد، زیرا موجب فشار بر قلب و در نتیجه حمله قلبی می‌شود (یکی از دلایل مرگ در زمستان). قبل از برف‌روبی در خانه قدری نرمش کنید.

باید مواظب بروز علایم یخ‌زدگی در اندام‌ها بود. این علایم عبارتند از:

بی‌حسی و سفیدشدن یا رنگ‌پریدگی اندام‌های انتهایی مثل نوک انگشتان دست و پا، لاله گوش و نوک بینی. اگر چنین علایمی ظاهر شد، فورا کمک پزشکی درخواست شود.

باید مراقب بروز علایم هیپوترمی بود. این علایم عبارتند از:

لرزش غیر قابل کنترل، از دست رفتن حافظه، اختلال در جهت‌یابی، عدم هماهنگی، لکنت زبان، خواب‌آلودگی و ناتوانی. در صورت بروز این علایم باید فورا فرد مصدوم را به نقطه‌ای گرم منتقل کرد، لباس‌های مرطوب را از تن او درآورد، بدن او را در وهله نخست از داخل گرم کرد و در صورت هوشیاری به او مایعات گرم غیر الکلی داد و فورا کمک پزشکی درخواست کرد. در صورت لزوم پایین نگه‌داشتن درجه حرارت محل سکونت یا کار، (کمتر از حد نرمال) در مصرف سوخت صرفه‌جویی شود. می‌توان موقتا بخاری یا سیستم گرمایی برخی اتاق‌ها را خاموش کرد.

در صورت استفاده از بخاری نفتی، برای جلوگیری از مسمومیت باید جریان تهویه اتاق‌ها را فعال نگه داشت. مخزن بخاری‌های نفتی را باید خارج از محدوده سکونت پر از نفت کرد و حداقل آنها را یک متر از اشیای قابل اشتعال دور نگه داشت.

در صورت امکان نباید رانندگی کرد، اما در صورت ناچاری رعایت موارد زیر ضرورت دارد:

رانندگی کردن در روز و نه در شب، به تنهایی رانندگی نکردن، اطلاع دیگران از برنامه حرکت، رانندگی در جاده‌های اصلی و خودداری از رانندگی در راه‌های میانبر.

اگر کسی در شرایط کولاک در خودرو محبوس شود، رعایت توصیه‌های زیر ضرورت دارد:

در گوشه‌ای توقف کنید. چراغ‌های خطر را روشن کنید. پرچم وضع اضطراری را از آنتن رادیو یا شیشه خودرو آویزان کنید. در جایی توقف کنید که احتمال پیداشدن توسط گروه نجات زیاد باشد.

در چنین شرایطی فرد نباید اقدام به پیاده‌روی کند، مگر آن‌که در آن حوالی ساختمانی پیدا کند که امکان پناه گرفتن وجود داشته باشد.

بارش برف باعث ایجاد خطا در تشخیص میزان مسافت و فاصله می‌شود؛ یک ساختمان ممکن است نزدیک به نظر برسد اما در شرایط بارش برف سنگین رسیدن به آن جا کار آسانی نیست.

برای گرم نگه‌داشتن داخل خودرو لازم است فرد در هر ساعت ۱۰ دقیقه موتور و بخاری آن را روشن کند. وقتی که موتور خودرو روشن است باید دریچه‌ای که به سمت بالاست برای تهویه هوا و ورود و خروج باز باشد؛ این کار مانع از مسمومیت با گاز مونواکسید کربن خواهد شد.

هر چند وقت یک‌بار برف موجود در لوله اگزوز را پاک کنید

برای گرم نگه‌داشتن بدن نرمش کنید، اما خود را بیش از حد خسته نکنید.

در هوای بسیار سرد برای عایق‌کاری می‌توانید از نقشه راه‌ها، روپوش صندلی‌ها و کفپوش خودرو استفاده کنید. اگر چند نفر باشید به همدیگر تکیه زده و از کت و پالتو به‌عنوان روانداز استفاده کنید.

به نوبت بخوابید؛ همواره باید یک نفر بیدار باشد تا به گروه نجات علامت بدهد.

همواره باید مایعات بنوشید تا دچار کم‌آبی نشوید.

مواظب باشید که باتری خودرو از کار نیفتد. میان شارژ و مصرف انرژی الکتریکی تعادل برقرار باشد (استفاده از چراغ‌ها، گرمایش و رادیو). در شب، چراغ داخل خودرو را روشن کنید تا امدادگران و گروه نجات بتوانند شما را ببینند.

اگر کسی در جایی دور گرفتار شده است، می‌تواند با استفاده از سنگ یا شاخه درختان کلماتی نظیر کمک یا SOS را با حروف بزرگ روی برف بنویسد تا توجه امدادگران و گروه نجات را از داخل بالگرد یا هواپیمای جست‌وجو جلب کند. بعد از خاتمه کولاک، می‌توانید خودرو را ترک و اقدام به پیاده‌روی کنید.