



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προληπτικά μέτρα για το ψύχος

Η έκθεση σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες μπορεί να προκαλέσει υποθερμία, η οποία σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στο θάνατο. Το ψύχος μπορεί να επηρεάσει είτε τα άτομα που δεν είναι κατάλληλα ντυμένα για τις συγκεκριμένες συνθήκες του περιβάλλοντος, είτε τα άτομα που εκτίθενται σε χαμηλές θερμοκρασίες για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Περισσότερο ευάλωτα θεωρούνται τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι και τα άτομα που πάσχουν από καρδιολογικά προβλήματα. Οι περισσότεροι θάνατοι από υποθερμία έχουν παρατηρηθεί σε θερμοκρασίες -1 με 10 °C. Πρόκειται κυρίως για ατυχήματα που συμβαίνουν μετά από πτώση σε παγωμένο νερό.

Τα συμπτώματα της κρουσπληξίας περιλαμβάνουν: έντονο ρίγος και έντονο αίσθημα ψύχους. Το δέρμα γίνεται ωχρό, το υποδόριο λίπος σκληραίνει και όταν η θερμοκρασία του σώματος πέσει κάτω από τους 35°C ακολουθεί αδυναμία συντονισμού των μυών και τραυλισμός, άμβλυση της γενικής αντίληψης με πιθανές παράλογες ενέργειες του πάσχοντα και τέλος βραδυσφυγμία και περιορισμός του αριθμού των αναπνοών που οδηγεί στο θάνατο.

Εκτός από την υποθερμία, η έκθεση σε χαμηλές θερμοκρασίες σε ταξιδιώτες που βρίσκονται σε περιοχές με χιόνι, ενέχει τον κίνδυνο κρουσπαγήματος. Τα συμπτώματα του κρουσπαγήματος είναι πόνος, αιμωδίες, οίδημα, κνησμός.

Επίσης εξαιτίας της χαμηλής θερμοκρασίας μπορούν να προκληθούν και δυο άλλα σύνδρομα, πιο ήπιας μορφής, το «πόδι των χαρακωμάτων» και τα χείμετλα (χιονίστρες). Το πρώτο δημιουργείται όταν ένα μέρος του σώματος, συνήθως το πόδι, εκτίθεται για παρατεταμένο χρονικό διάστημα (περισσότερο από 10 ώρες) σε συνθήκες υγρασίας και χαμηλής θερμοκρασίας. Τοπικά παρατηρείται πόνος, ωχρότητα και οίδημα. Οι ίδιες συνθήκες χαμηλής θερμοκρασίας και υγρασίας προκαλούν χείμετλα στα δάχτυλα των χεριών. Τα συμπτώματα αρχίζουν με έντονο κνησμό και συνοδεύονται από έντονο πόνο. Στη συνέχεια παρουσιάζονται ερυθρότητα, οίδημα και πιθανόν φυσαλίδες.

Για να προστατευθείτε:

- Να φοράτε ζεστά, χαλαρά ρούχα σε στρώσεις
 - να φοράτε παλτό ή μπουφάν αντιανεμικό και κατασκευασμένο από σφιχτά πλεγμένες ίνες
 - να φοράτε εσωτερικά ελαφρά και ζεστά ρούχα σε στρώσεις καθώς και γάντια, καπέλο και κασκόλ
- Να βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός σας είναι κατάλληλος για τον καιρό, το κλίμα και τις δραστηριότητές σας
 - να επιλέξετε αδιάβροχα παπούτσια που έχουν καλή πρόσφυση σε υγρές συνθήκες
 - να επιλέξετε στολή με μεγάλο πάχος για να αποφύγετε την υποθερμία στις δραστηριότητες νερού
 - να χρησιμοποιήσετε προσωπικές συσκευές επίπλευσης (πχ σωσίβιο, ζώνη ασφαλείας). Είναι πολύ χρήσιμες αν κάποιος δεν μπορεί να κολυπήσει λόγω τραυματισμού ή κρούου.

- Να μείνετε στεγνοί, το σώμα σας χάνει θερμότητα γρήγορα όταν είναι υγρό
 - ο ιδρώτας και τα βρεγμένα ρούχα μπορούν να κρυώσουν γρήγορα το σώμα και να αυξήσουν την απώλεια θερμότητας
 - να αφαιρέσετε τα επιπλέον στρώματα ρούχων όποτε αισθάνεστε πολύ ζεστά ή αρχίζετε να ιδρώνετε, αν κινείστε έντονα
- Να μην αγνοείτε το ρίγος
 - το ρίγος είναι ένα πρώιμο σημάδι ότι το σώμα σας χάνει θερμότητα
 - το συνεχές ρίγος είναι ένα σημάδι ότι χρειάζεται να βρείτε καταφύγιο και να ζεσταθείτε
- Να αναζητήσετε άμεσα ιατρική βοήθεια αν εμφανίσετε συμπτώματα υποθερμίας ή κρουπαγήματος. Αποφύγετε οποιοδήποτε μέσο μπορεί να προκαλέσει απότομη αύξηση της θερμοκρασίας.