



AFET SONRASI SOĞUK HAVADA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Ortamda gaz sızıntısı veya yanıcı sıvı bulunmadığından emin olana kadar ateş yakmayın veya elektrik düğmelerini açmayın.

Kapalı ortamda ateş yakmayın. Güvenli olduğundan eminseniz, açık alanda çakmak veya kibrit yakabilirsiniz.

Temiz ve ılık içecekler vücut sıcaklığınızı dengelemek için yardımcı olur fakat ısınmak için alkolü içecek tüketilmemelidir.

Vücut sıcaklığının düşmesi, yavaş bir şekilde ilerleyebilir ve etkilenen kişi durumun farkında olmayabilir. Küçük çocuklar ve bebekler özellikle risk altındadır, bu sebeple özellikle korunmalıdırlar. Bebeklerin ve çocukların başları sarılmalıdır.

Sizde veya çevrenizde aşağıdaki belirtilerden biri veya birkaçı meydana gelirse acil müdahale gerekir:

- Kontrol edilemeyen şiddetli titreme
- Geveleyerek konuşma
- Yürüme bozukluğu
- Bilinç bozukluğu

Bu durumda mümkünse yardım istenmelidir. Kişi ılık bir ortama alınmalı ve üzerinde ıslak giysi varsa değiştirilmelidir, değiştirilemiyorsa kıyafet çıkarılmalı ve kişi battaniye/örtü ile sarılmalıdır. Kişi ısı kaybını azaltacak bir pozisyona alınmalıdır, ısıtmak için ani sıcaklığa maruz bırakılmamalıdır ve mümkün olduğunca hızlı bir şekilde tıbbi bakıma ulaştırılmalıdır.

Yakınlarda biri soğuktan dolayı bilinç kaybına uğrarsa öncelikle sağlık ekiplerinden yardım istenmelidir. Yardım ulaşana kadar kişi ılık bir ortama alınmalı ve nabız ile solunumu kontrol edilmelidir. Nabız ve solunum yoksa, kalp masajı uygulamasına başlanmalı ve bu sırada kişiyi ısıtacak uygulamalara devam edilmelidir. Bilinç kaybı olan kişiye içecek verilmeye çalışılmamalıdır.

Eğer vücudun bir bölgesinde kızarıklık, ağrı veya hissizlik oluştuysa **soğuk ısırığı** meydana gelmiş olabilir. Böyle bir durumda, bu kısım bir örtü ile sarılarak veya ılık suda bekletilerek veya diğer vücut alanları ile ısıtılmalıdır. Soğuk ısırığı ayakta/ayak parmaklarında ise mecbur kalınmadıkça yürünmemelidir, bölge ovulmamalıdır ve ısıtmak için doğrudan ateş, soba, kalorifer, fırın, elektrikli battaniye ile temas ettirilmemelidir. Mümkün olduğunca hızlı bir şekilde sağlık ekibine ulaştırılmalıdır.

HASUDER Çevre Sağlığı Çalışma Grubu

Kaynaklar:

1. <https://www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/hypothermia.html>
2. https://www.cdc.gov/cpr/documents/hypothermia-frostbite_508.pdf
3. https://www.fema.gov/sites/default/files/2020-07/fema_earthquake_earthquake-safety-checklist_110217.pdf
4. <https://www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/rthqks-wtd/index-en.aspx>
5. <https://www.health.nsw.gov.au/environment/factsheets/Pages/hypothermia.aspx>