

Podhladitev

Telo oddaja več toplote, kot jo proizvaja

AKUTNA

(padec v ledeno vodo)

POSTOPNA

36 - 37 °C
(običajna temperatura)

BLAGA

- 35 °C - 32 °C

- drgetanje
- pospešeno dihanje, pulz

POMOČ

- Zaščita pred mrazom
- suhe oblačila
- gibanje
- topli, sladki napitki

HUJŠA

pod 32 °C

28 °C SMRT!

- zaspanost
- upočasnjen pulz / dihanje
- ni bolečine
- nezavest

POMOČ

- zaščita pred mrazom
- aktivno ogrevanje
- transport
- nadzor življ. funkcij
- 112

OZEBLINE

- nad lediščem
- lahja, površinska poškodba (pordice, otece, srbi, izsušena, razpokana koža)

POMOČ:

- tople zaščitna obleka

OMRZLINE

- pod lediščem
- hujša poškodba zaradi daljšega delovanja mraza
- ZMRZNIJENJE TKIV

POMOČ:

- preprečevanje
- primerna obutev, obleke
- GLAVA !!!
- Roke, noge, ušesa
nos

RANE

- sterilno pokriveno, povijeno, zeta, 112 (k rehavniku)