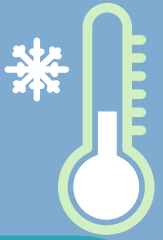




HİPOTERMİ BELİRTİLERİ ve KORUNMA YOLLARI



Titreme



Yorgunluk



Bilinç
bulanıklığı



Ellerde
uyuşma



Hafıza
kaybı



Konuşmanın
bozulması



Uykululuk
hali

Hipotermiden korunmak için;

- Eğer mümkünse ıslak kıyafetlerin hızlıca değiştirilmesi gerekmektedir.
- Özellikle kafa, eller ve ayakların iyi bir şekilde ısıtılması önemlidir.
- Kat kat giyinmek ve özellikle koruyucu bir başlık, bere takmak önemlidir.

Kızarıklık, soğuk cilt ve düşük enerji bebeklerde görülen belirtiler arasındadır.



HİPOTERMİ YAŞAYAN BİR KİŞİYE NASIL MÜDAHALE EDİLİR?

Kişi kuru ve ılık bir alana getirilmelidir, hızlıca ısıtılmamalıdır.

Kişi fazla hareket ettirilmemelidir.

Islak kıyafetler kuruları ile değiştirilmelidir.

Eğer mümkünse iki kişi, sağ ve sol yanına geçerek yanına uzanmalı ve ısı alışverişi sağlanmalıdır.

Göğüs, boyun, kafa ve kasık bölgesi bir battaniye ile sarılmalıdır.

Kişiye (bilinci açık ise) ılık içecekler verilmelidir.



Bebekler, vücut ısısı normal bir kişinin bebek ile deri teması sağlaması ve kendi kıyafetleri içerisine sarmalaması ile ısıtılabilir.