

# הכן עצמך לחורף

החורף רק התחיל, ונראה שהוא תפס את חיפה, כמו מקומות יישוב נוספים ברחבי המדינה, כשהיא לא מוכנה: הצפות, רמזורים מקולקלים, עצים נופלים ומה לא ■ גם ברמה האישית, נראה שרבים מאיתנו התרשלו, והחורף תפס אותנו לא מוכנים לקראתו ■ לפניכם צרור עצות טובות, באדיבות מד"א, שיעזרו לכם לעבור את החורף בקלות...

## מאת יורם מארק-ריין

החורף אולי לא הוכרז באופן רשמי, אם נתע"ם לם לרגע מהמעבר אל שעון החורף, שעליו מס' כמים הפוליטיקאים בהסכמים קואליציוניים, ולא החזאים, אבל כל אזרח במדינת ישראל כבר יכול לחוש בירידה בטמפרטורות, ברוחות חזקות ובגשמים שניתכים בזעף. גנרל חורף היכה בחיפה, כמו גם בערים אחרות ברחבי המדינה, עם מכת פתיחה מוחצת, שהורידה אותנו אל הקרשים: רחובות מוצפים, מכונניות שטבעו בחניונים, כבישים שהפכו לנ"חלים, שלוליות ענק, רמזורים תקועים, עצים שנכנעו לרוחות הסערה ונפלו אל מותם. זוהי רק ההתחלה...

נראה, שבכל חורף חוזרת ההפתעה על עצמה, והרשויות המקומיות מוצאות את עצמן עם המכנסיים למטה, מצב לא מומלץ כשכל כך קר בחוץ... ישנם תחומים שעליהם אחראיות הממשלה או העירייה, אבל גם אנחנו יכולים וצריכים לבצע כמה פעולות פשוטות ולהישמע להנחיות, על מנת שנעבור את החורף בשלום, וכדי להגן על עצמנו ועל היקרים לנו, בבית ומחוץ לו.

מנכ"ל מד"א, אלי בין: "עם הירידה בטמפרטורות ולקראת עונת החורף, אנו מבקשים מהציבור לנקוט משנה זהירות, על מנת להימנע מתאונות ופגיעות הנגרמות כתוצאה מקור עז, גשמים ורוחות חזקות. כמדי שנה, במד"א ערוכים לכל אירוע בכל מזג אוויר. אני קורא לציבור להגביר את תשומת הלב לקרובי משפחה, מכרים ושכנים קשישים המתגוררים לבדם, לוודא כי הם מוגנים מפני הקור ולסייע להם במירת הצורך. בכל צורך רפואי יש לישור עיק את כוחות מד"א בטלפון 101 או דרך יישור מון "מד"א שלי", באמצעותו החובשים והפרא-מדיקים יזהו את מיקומכם המדויק. אני מאחל חורף חם ובטוח לכלל הציבור בישראל".

## הנחיות לחורף בטוח:

■ היזהרו שלא להחליק: במקומות בהם מצטבר קרח או שלג על המדרכות והכבישים, מתבקש הציבור להימנע מלנוע בהם שלא לצורך, בשל ריבוי מקרים של החלקה ושברית גפיים בעבר.

■ רוחות חזקות: בעת השתוללות רוחות חזקות, עלולים הפצים להינתק ממקומם. על כן, יש להקפיד לחזק ריהוט גן, מתקני ייבוש כביסה וחפצים נוספים, על מנת שלא יפגעו בכני אדם. חשוב להיזהר במהלך פתיחת וסגירת חלונות, שיכולים להיטרק בעוצמה רבה עקב הרוחות.

■ שמירת חום גוף: יש להלביש אנשים מקבוצות אוכלוסייה הנמצאות בסיכון (קשישים, תינוקות וחולים) בשכבות של בגדים קלים, שיאפשר תנועה. יש לכסות אותם בשמיכה קלה ולדאוג לחימום החדר לטמפרטורה של כ-24 מעלות. שימו לב! אין לכסות תינוקות בשכבות רבות או בשמיכה כבדה, שכן הדבר עלול לגרום לחנק. בנוסף, יש להקפיד שלא יישארו חפצים מיותרים במיטת התינוק על מנת שלא יפגעו בו במהלך הלילה. במקרה של ירידה בתפקוד, בלבול, מיעוט אכילה ושתייה, שינוי התנהגות וישנוניות, יש לחמם את החורף ולהזעיק מיד את צוותי מד"א בטלפון 101.

■ פגיעות קור: הסימנים העיקריים להיפותר-מיה הם ירידה במצב ההכרה, התנהגות לא ברורה וירידה בשיקול הדעת, רעד שרירים, דופק איטי או לא סדיר, ירידה בשליטה מוטורית, ירידה בקצב הנשימה, עור חיוור וכחלחל. אם החולה רטוב, יש להחליף את בגד

דיו ליבשים, ולחמם אותו. במקרה של כוויות קור, צפוי החולה להרגיש תחושת קור בגיפיים, כאבים והרגשת נימול. במקרה כזה יש לשפוך מים פושרים (לא חמים) על האיבר הקר ולקבוע אותו. אין לעסות את האיבר.

■ סוללת גיבוי למכשירי הנשימה: עבור חולי לים המונשמים בביתם על ידי מכשיר הנשימה, יש לוודא כי סוללות הגיבוי של המכשיר זמינות ומוכנות לשימוש לפרק זמן ממושך, למקרה של הפסקת חשמל.

■ מכשירי חשמל והסקה: הרעלת חד תחמוצת הפחמן (CO) היא קטלנית. הגז עשוי להיפלט כתוצאה משימוש בתנור גז או קמנים הפועלים על גזים. זהו גז חסר צבע או ריח, ולא ניתן להבחין בקיומו עד שמתחילים להופיע סימני ההרעלה, לכן חשוב לנקוט באמצעי בטיחות. בזמן הפעלת ההסקה יש להקפיד על אוורור נאות, לשם תחלופת אוויר. בנוסף, יש להקפיד על בדיקה תקופתית של מערכת ההסקה באופן שוטף ע"י טכנאי מורשה. יש להרחיק תנורי חימום הפועלים על אש גלויה מחפצים העשויים להתלקח (ספות, שמיכות). אין לייבש בגדים על תנורים כאלה, ויש לבדוק טרם חיבור התנור לחשמל את תקינות השקע והתקע. הקפידו גם למנוע גישה של ילדים לתנור. שמרו



אמבולנס מד"א בנסיעה בגשם ■ צילום: ברוך הופמן - דוברות מד"א

על מכשירי חשמל הרחק מרצפה רטובה ושימו לב למכשירי חשמל באמבטיה ובמטבח. הימנעו מהפעלת מכשירי חימום הפועלים על אש גלויה בזמן השינה. במקרה של הופעת סימני הרעלה, דוגמת סחרחורת, בחילה, הקאה, עייפות, חורף לשה והרגשה כללית רעה, ובמקרים קשים של אובדן הכרה, יש לסגור מיד את מערכת ההסקה, לאוורר את הבית ולהזעיק מיד את מד"א.

■ נהיגה בטוחה: בימים גשומים, הכבישים חלקים מאוד, וסכנת ההחלקה קיימת גם במהירות נמוכה. הקפידו לשמור מרחק גדול מהרגיל מהרכב שלפניכם, ולנסוע במהירות נמוכה ובהתאם לתנאי הדרך. יש לשים לב לאדים המצטברים על שמשות הרכב ועל לוח לגרום לפגיעה בראות. על כן, יש להקפיד על אוורור הרכב ועל הפשרת האדים באופן קבוע. על הנהגים להקפיד על הדלקת אורות דרך, בייחוד כאשר הראות לקויה. בנוסף, לכה, עצירה בשול הדרך היא אסורה ומסוכנת. אין לעצור במקומות לא בטוחים אלא רק בתחנות ריענון מוסדרות. יש לתת תשומת לב מיוחדת להולכי רגל, ברגש על ילדים סמוך למוסדות חינוך, תוך מתן זכות קדימה. בנוסף, יש לשים לב שלא להיכנס עם הרכב לשלוליות, גם אם נראה שהן אינן עמוקות במיוחד. כלי רכב על לים להיסחף בקלות במקומות מוצפים, והנהג עלול לאבד לחלוטין את השליטה על רכבו, ואף להסתכן בטביעה. חשוב לא להישאר ברכב בקור, על מנת להימנע מהירדמות וכן ממצב של היפותרמיה.

■ בכל מקרה של התנהגות חריגה או סימנים חשודים, יש להזעיק מיד את כוחות מד"א באמצעות יישומון "מד"א שלי" או בחיג למוקד החירום 101 ולהישמע להוראות הפראמדיקים והחובשים במקור עד להגעת כוחות מד"א למקום.

■ בשום אופן אין בהנחיות המפורטות במאמר זה להקנות סמכויות טיפול או אבחון מעבר לרמת ידיעותיך בהגשת עזרה ראשונה. מאמר זה אינו במקום קורס עזרה ראשונה. כרי לבצע פעולות הצלה באופן מקצועי יש לעבור קורס עזרה ראשונה במד"א.