

## Hipotermi

Soğuk havaya maruz kalındığında üretebileceğinden daha hızlı ısı kaybetmeye başlar. Uzun süre soğuğa maruz kalmak sonucunda vücudumuz depoladığı enerjiyi tüketecektir. Bu durum hipotermiye yani anormal derecede düşük vücut ısısına yol açar. Hipotermi beyni etkiler, kişinin düşünmesine ve hareket etmesine engel olur. Bu durum hipotermiyi daha tehlikeli hale getirir çünkü kişi bunu farketmeyebilir ve bu konuda hiçbir şey yapamayabilir. Hipotermi belirtileri, ne kadar süre soğuk havaya maruz kaldığınıza bağlı olarak değişebilir.

### Erken Belirtiler

- Titreme
- Yorgunluk
- Koordinasyon kaybı
- Sersemleşme ve oryantasyon bozukluğu

### Geç Belirtiler

- Titreme yoktur
- Mavi cilt
- Büyümüş gözbebekleri
- Yavaşlamış nabız ve solunum
- Bilinç kaybı

### İlkyardım

- Tıbbi yardım isteyin.
- Kişinin nabızı yoksa, ilkyardım eğitiminiz varsa kalp masajına başlayın.
- Kişiyi sıcak bir odaya veya barınağa taşıyın.
- Islak giysilerini çıkarın.
- Mümkünse elektrikli bir battaniye kullanarak gövdesini (göğüs, boyun, baş ve kasıklar) ısıtın; veya gevşek, kuru battaniye, giysi, havlu veya çarşaf altında ten tene temas sağlayın.
- Sıcak içecekler vücut ısısını yükseltmeye yardımcı olabilir. Bilinci yerinde olmayan kişiye içecek vermeyin.
- Vücut ısısı yükseldikten sonra, kişiyi kuru tutun ve baş ve boyun da dahil olmak üzere sıcak bir battaniyeye sarın.

## Donma

Soğuk ısırmaları, donmanın neden olduğu vücutta bir yaralanmadır. Donma, etkilenen bölgelerde his ve renk kaybına neden olur. En sık burnu, kulakları, yanakları, çeneyi, parmakları veya ayak parmaklarını etkiler. Donma dokularımıza kalıcı olarak zarar verebilir ve ciddi vakalarda amputasyona yol açabilir.

### Belirtiler

- Ellere ve ayaklara azalan kan akışı
- Uyuşma
- Karıncalanma veya batma
- Ağrı
- Mavimsi veya mumsu cilt

### İlkyardım

- Mümkün olan en kısa sürede sıcak bir odaya geçin.
- Gerekli olmadıkça donmuş ayak veya ayak parmakları üzerinde yürümeyin - bu, hasarı artırır.
- Etkilenen bölgeyi sıcak değil ılık suya daldırın.
- Vücut ısınızı kullanarak etkilenen bölgeyi ısıtın; örneğin koltuk altı ısısı donmuş parmakları ısıtmak için kullanılabilir.
- Donmuş bölgeyi ovmayın veya masaj yapmayın; bunu yapmak daha fazla hasara neden olabilir.
- Isınmak için ısıtma yastığı, ısı lambası veya soba, şömine veya radyatör ısısı kullanmayın. Etkilenen bölgeler uyuşmuştur ve kolayca yanabilir.