

מדריך מגן דוד אדום לחורף

החורף עוד לא כאן באופן רשמי, אבל כל אזרח במדינת ישראל כבר יכול לחוש בירידה בטמפרטורות, ברוחות ובגשמים שמתחילים לרדת. בעקבות שינויי מזג האוויר, במד"א מפרסמים הנחיות לציבור לחורף בטוח, על מנת שנדע להגן על עצמנו ועל היקרים לנו, בבית ומחוצה 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 במידת הצורך. בכל צורך רפואי יש להזעיק את כוחות מד"א בטלפון 101 או דרך יישומון 'מד"א שלי', באמצעותו החובשים והפראמדיקים יזהו את מיקומכם המדויק. אני מאחל חורף חם ובטוח לכלל הציבור בישראל".

מדריך מד"א המלא לחורף:

- היזהרו שלא להחליק: במקומות בהם מצטבר קרח או שלג על המדרכות והכבישים, מתבקש הציבור להימנע מלנוע בהם שלא לצורך, בשל ריבוי מקרים של החלקה ושבירת גפיים בעבר.
- רוחות חזקות: בעת השתוללות רוחות חזקות, עלולים חפצים להינתק ממקומם. על כן, יש להקפיד לחזק ריהוט גן, מתקני ייבוש כביסה וחפצים נוספים, על מנת שלא יפגעו בבני 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 החולה ולהזעיק מיד את צוותי מד"א בטלפון 101.
- פגיעות קור: הסימנים העיקריים להיפותרמיה 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 בגדיו ליבשים, ולחמם אותו. במקרה של כוויות קור, צפוי החולה להרגיש תחושת קור בגפיים, כאבים והרגשת נימול. במקרה כזה יש לשפוך מים פושרים (לא חמים) על האיבר הקר ולקבע אותו. אין לעסות את האיבר.
- סוללת גיבוי למכשירי הנשמה: עבור חולים המונשמים בביתם על ידי מכשיר הנשמה, 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 קמינים 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 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, חולשה 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 ועלולות 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 לכך, עצירה בשול הדרך היא אסורה ומסוכנת. אין לעצור במקומות לא בטוחים אלא רק בתחנות ריענון מוסדרות. יש לתת תשומת לב מיוחדת להולכי רגל, בדגש על ילדים סמוך למוסדות חינוך, תוך מתן זכות קדימה. בנוסף, יש לשים לב שלא להיכנס עם הרכב לשוליות, גם אם נראה שהן אינן עמוקות במיוחד. כלי רכב עלולים 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 בחיוג למוקד החירום 101 ולהישמע להוראות הפראמדיקים והחובשים במוקד עד להגעת כוחות מד"א למקום

ניתן להוריד את יישומון 'מד"א שלי' בחנות Play של אנדרואיד וב App Store לאייפון

אזהרה והצהרה

בשום אופן אין בהנחיות המפורטות במאמרים אלו להקנות סמכויות טיפול או אבחון מעבר לרמת ידיעותיך בהגשת עזרה ראשונה. מאמרים אלו אינם באים במקום קורס עזרה ראשונה. כדי לבצע פעולות הצלה באופן מקצועי יש לעבור קורס עזרה ראשונה במד"א פרטים באתר מד"א <http://www.mdais.org> או בטלפון *8101

זכי הלר

דובר מד"א

052-3696444

```
font-family:Wingdings} } font-family:Wingdings} @font-face} font-face@ --!>
font-family:David} p.MsoNormal, } font-family:Calibri} @font-face} @font-face
text- ;margin-bottom:.0001pt ;margin:0cm} li.MsoNormal, div.MsoNormal
Times ":font-family ;font-size:14.0pt ;unicode-bidi:embed ;direction:rtl ;align:right
text- ;color:#0563C1} a:link, span.MsoHyperlink {"serif","New Roman
text- ;color:#954F72} decoration:underline} a:visited, span.MsoHyperlinkFollowed
;"sans-serif","Calibri":font-family} decoration:underline} span.EmailStyle17
color:windowtext} p.msolistparagraph0, li.msolistparagraph0, div.msolistparagraph0
margin- ;margin-left:0cm ;margin-bottom:0cm ;margin-right:36.0pt ;margin-top:0cm}
;font-size:11.0pt ;unicode-bidi:embed ;direction:rtl ;text-align:right ;bottom:.0001pt
sans-","Calibri":font-family} MsoChpDefault. {"sans-serif","Calibri":font-family
margin:72.0pt 90.0pt 72.0pt 90.0pt} div.WordSection1} page WordSection1@ {"serif
<-- {margin-bottom:0cm} margin-bottom:0cm} ul} ol {}
```

הודעה לעיתונות

י' כסלו תש"ף

8 בדצמבר 2019

מדריך מגן דוד אדום לחורף

החורף עוד לא כאן באופן רשמי, אבל כל אזרח במדינת ישראל כבר יכול לחוש בירידה בטמפרטורות, ברוחות ובגשמים שמתחילים לרדת. בעקבות שינויי מזג האוויר, במד"א מפרסמים הנחיות לציבור לחורף בטוח, על מנת שנדע להגן על עצמנו ועל היקרים לנו, בבית ומחוצה 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 במידת הצורך. בכל צורך רפואי יש להזעיק את כוחות מד"א בטלפון 101 או דרך יישומון 'מד"א שלי', באמצעותו החובשים והפראמדיקים יזהו את מיקומכם המדויק. אני מאחל חורף חם ובטוח לכלל הציבור בישראל".

מדריך מד"א המלא לחורף:

- היזהרו שלא להחליק: במקומות בהם מצטבר קרח או שלג על המדרכות והכבישים, מתבקש הציבור להימנע מלנוע בהם שלא לצורך, בשל ריבוי מקרים של החלקה ושבירת גפיים בעבר.
- רוחות חזקות: בעת השתוללות רוחות חזקות, עלולים חפצים להינתק ממקומם. על כן, יש להקפיד לחזק ריהוט גן, מתקני ייבוש כביסה וחפצים נוספים, על מנת שלא יפגעו בבני 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 להימנע מהחום (למטמפרטורה 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 החולה ולהזעיק מיד את צוותי מד"א בטלפון 101.
- פגיעות קור: הסימנים העיקריים להיפותרמיה 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 בגדיו ליבשים, ולחמם אותו. במקרה של כוויות קור, צפוי החולה להרגיש תחושת קור בגפיים, כאבים והרגשת נימול. במקרה כזה יש לשפוך מים פושרים (לא חמים) על האיבר הקר ולקבע אותו. אין לעסות את האיבר.
- סוללת גיבוי למכשירי הנשמה: עבור חולים המונשמים בביתם על ידי מכשיר הנשמה, 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 קמינים הפועלים על גזלים. 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 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, חולשה 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 החלקה 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 ועלולות 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 לכך, עצירה בשול הדרך היא אסורה ומסוכנת. אין לעצור במקומות לא בטוחים אלא רק בתחנות ריענון מוסדרות. יש לתת תשומת לב מיוחדת להולכי רגל, בדגש על ילדים סמוך למוסדות חינוך, תוך מתן זכות קדימה. בנוסף, יש לשים לב שלא להיכנס עם הרכב לשולוליות, גם אם נראה שהן אינן עמוקות במיוחד. כלי רכב עלולים 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 בחיוג למוקד החירום 101 ולהישמע להוראות הפראמדיקים והחובשים במוקד עד להגעת כוחות מד"א למקום

ניתן להוריד את יישומון 'מד"א שלי' בחנות Play של אנדרואיד וב App Store לאייפון

☎

אזהרה והצהרה
בשום אופן אין בהנחיות המפורטות במאמרים אלו להקנות סמכויות טיפול או אבחון מעבר לרמת ידיעותיך בהגשת עזרה ראשונה. מאמרים אלו אינם באים במקום קורס עזרה ראשונה.
כדי לבצע פעולות הצלה באופן מקצועי יש לעבור קורס עזרה ראשונה במד"א פרטים באתר מד"א <http://www.mdais.org> או בטלפון *8101

זכי הלר
דובר מד"א
052-3696444

www.mdais.org

☎

www.facebook.com/mdaisrael

בברכה,
רפאל בן דוד
ח ופיקוח עירוני"ט מוס"קב
מועצה מקומית קרית יערים