

สัญลักษณ์ของ อากาศ หิมะกัด

อาการหิมะกัด แบบระดับพื้นผิว:

- ❖ ไม่มีความรู้สึกบริเวณผิวหนัง, มีสีซีด บวม
- ❖ เจ็บแปลบๆ
- ❖ พองมีตุ่มใสและมีของเหลวข้างใน



อาการหิมะกัด ระดับลึก:

- ❖ ผิวหนังเป็นลายขาว ๆ /หรือออกม่วงๆ เทาๆ
- ❖ อาจรู้สึกแข็ง ๆ เมื่อสัมผัสที่ผิวหนัง
- ❖ ในตอนแรก จะไม่มีความรู้สึกบริเวณผิวหนัง หลังจากนั้นจะรู้สึกปวด (ปวดตบ ๆ)
- ❖ พองมีตุ่มที่เป็นเลือดคั่งด้านใน

สิ่งที่ควรรู้

การไม่คลุมศีรษะ ในขณะที่อุณหภูมิติดลบนั้น จะทำให้ร่างกายเสียความอบอุ่นไปกว่า 80%

ให้ใช้แต่ถุงเท้าและรองเท้าที่แห้ง และเสื้อผ้าหลวมๆ

ในขณะอากาศหนาว ให้พยายามขยับนิ้วมือและนิ้วเท้าอยู่เสมอ

จากข้อมูลที่มีอยู่ พบว่าการใช้ครีมสำหรับอากาศติดลบ (pakkasvoide) จะเพิ่มความเสี่ยงของอาการหิมะกัด

ผู้จัดทำ:

Mari Lantto
Eveliina Ruokamo
Minna Sipola

วิทยาลัยด้านสวัสดิการสังคมและสาธารณสุข เมือง Oulu

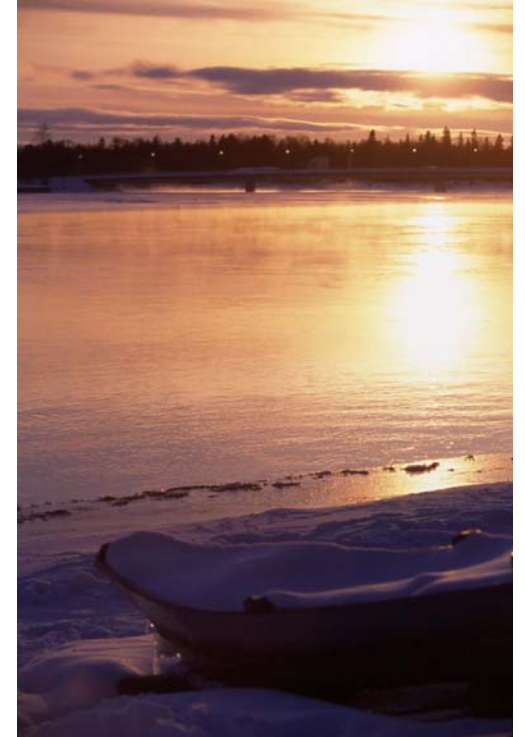
หลักสูตรการปฐมพยาบาล

ภาพประกอบปก:

Tomi Haarala



คู่มือเกี่ยวกับอากาศหนาว เพื่อชาวต่างชาติ



ศูนย์กิจกรรมนานาชาติ
Villa Victor
Kirkkokatu 54, PL 60
90015 Oulun kaupunki
โทรศัพท์. 044 703 1674

ฤดูหนาวของฟินแลนด์

ฤดูหนาวเป็นฤดูที่ยาวนานที่สุดของฟินแลนด์

อุณหภูมิในฤดูหนาวอาจแปรเปลี่ยนได้ตั้งแต่ - 0° C บางครั้ง อาจติดลบถึง 35° C

ฤดูหนาวมีระยะเวลา ประมาณ 3 - 6 เดือน

หิมะจะตกตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน

หิมะในฤดูหนาวที่ปกคลุมพื้นดินอาจมีความสูงถึงหนึ่งเมตร

ลักษณะพิเศษของฤดูหนาวในเขตแลปแลนด์ คือช่วงขั้วคืน ซึ่งกินระยะเวลาประมาณ 4 เดือน โดยจะไม่เห็นดวงอาทิตย์เลย ช่วงขั้วคืนจะเริ่มขึ้นในเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน

ลมจะช่วยเพิ่มความหนาวเย็นของช่วงอากาศติดลบ: เมื่ออุณหภูมิ -5 ° C และลมพัดแรง 10 ม./วินาที จะมีความหนาวเย็นเท่ากับอุณหภูมิ -22° C

บริเวณที่จะเกิดอาการหิมะกัดได้ง่าย:
นิ้วมือ, นิ้วเท้า, หู, จมูก, และแก้ม



การแต่งกายในฤดูหนาว

การใส่เสื้อผ้าหลาย ๆ ชั้น: เสื้อชั้นใน, เสื้อชั้นกลาง และเสื้อชั้นนอก

สามารถใช้เสื้อแขนยาว และกางเกงขายาวเป็นเสื้อชั้นใน โดยทำจากใยสังเคราะห์ เช่น ชุดชั้นในระบายความร้อน

เสื้อชั้นกลาง สามารถใช้พวก ผ้าขนสัตว์ ไยโพลาร์ฟลีส์ หรือผ้าฝ้าย

เสื้อชั้นนอกควรจะกันลมและกันน้ำได้ โดยเป็นผ้าที่ทออย่างแน่นหนา เช่น แจ็กเก็ตกันหนาวแบบหนาสำหรับสวมชั้นนอก

มือ

❖ ถุงมือชั้นในและชั้นนอก (แบบขนสัตว์ + หนัง)

เท้า

❖ ถุงเท้า, ถุงเท้าไหมพรมและรองเท้านาแบบมีซับใน ไม่ควรใส่รองเท้าที่เล็กเกินไป เนื่องจากควรมีพื้นที่ให้นิ้วเท้าสามารถเคลื่อนไหวได้

ศีรษะ

❖ หมวกที่สามารถปกป้องหู แก้ม และ ท้ายทอย

การปฐมพยาบาลแผลที่เกิดจากหิมะกัด

การรักษาอาการหิมะกัดแบบพื้นผิว: รับประทานยาอาการหิมะกัดโดยทันที เช่น อุ่นใบหน้าด้วยมือ หรือใช้น้ำอุ่น (ประมาณ 40° C) จนกว่าผิวหนังจะกลับมามีสีตามธรรมชาติ อย่าพยายามนวดหรือขัดผิวที่มีอาการหิมะกัด!

การรักษาอาการหิมะกัดแบบลึก:

พยายามตรวจดูว่า จะไม่มีปัจจัยใหม่ที่เสี่ยงต่อการเกิดหิมะกัดอีก นำส่วนที่มีอาการไปแช่ในน้ำอุ่นที่มีอุณหภูมิ 40 องศา ตั้งแต่ 30 นาที-สองชั่วโมง ทำให้ร่างกายส่วนต่างๆอบอุ่นด้วย ต้มเครื่องดื่มอุ่น ๆ เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นเสื้อผ้าที่แห้งและอบอุ่น

หากอาการไม่ดีขึ้นหลังการรักษาเบื้องต้นเป็นเวลา 30 นาที แล้ว หรือหากสงสัยว่าจะมีอาการบาดเจ็บจากหิมะกัดที่รุนแรง ให้รีบติดต่อรับการรักษาไปที่สถานีนอนามัย

