

## ПАМЯТКА

## по профилактике случаев обморожения и переохлаждения организма

## Профилактика обморожений и переохлаждения организма

Есть несколько простых правил, которые позволят Вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

- \* не употребляйте алкогольных напитков - алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла (в связи с расширением периферических сосудов), в то же время, вызывая иллюзию согревания. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения;
- \* не курите на морозе - курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом, делает конечности тела более уязвимыми перед холодом;
- \* не ходите в морозную погоду по улице голодным и уставшим;
- \* не стоит гулять в морозную погоду после перенесённых травм и обильных кровопотерь;
- \* необходимо носить свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови;
- \* одевайтесь как «капуста» - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, которые отлично помогают удержать тепло;
- \* верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;
- \* тесная обувь, отсутствие стелек часто служат основной предпосылкой для появления отморожения ступней ног. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги необходимо положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные - они хорошо впитывают влагу, оставляя ноги сухими;
- \* не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант - варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом;
- \* в ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом, салом или животным маслом (но не растительным!);
- \* не носите тяжелых предметов (сумок, корзин и тому подобное), которые сдавливают сосуды, в частности рук, что способствует замерзанию;
- \* не пользуйтесь увлажняющим кремом для лица и рук;
- \* не носите на морозе металлических, в том числе золотых, серебряных украшений (колец, серёжек и т.д.). Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом;
- \* пользуйтесь помощью друга - следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками;
- \* не позволяйте отмороженному месту снова замерзнуть - это может вызвать куда более значительные повреждения кожного покрова;
- \* не снимайте на морозе обувь с отмороженных конечностей — они распухнут, и вы не сможете снова надеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки — попробуйте отогреть их под мышками;

\* вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, ушей, носа и др. частей тела;

\* как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место: магазин, кафе, подъезд чтобы согреться и осмотреть потенциально уязвимые для отморожения мест тела;

\* если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль;

\* прячьтесь от ветра - вероятность отморожения на ветру значительно выше.

Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена.

Помните, что лучший способ выйти из неприятного положения — это в него не попадать! В сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой на то необходимости.

### Первая помощь при переохлаждении организма

Прежде всего, нужно перенести пострадавшего в теплое место, или хотя бы безветренное, хорошо укутать шубой или теплым одеялом. Если пострадавший в сознании, дайте ему выпить горячий чай, морс или молоко, но категорически запрещается алкоголь и кофе! Не старайтесь быстро согреть человека, не набирайте ему горячую ванну, не тяните его в душ, интенсивно не растирайте, не обкладывайте грелками. При таких манипуляциях последствия переохлаждения могут быть губительными. Могут возникнуть нарушения сердечного ритма и внутренние кровоизлияния. Если произошло только переохлаждение ног или переохлаждение головы, то нужно снять с человека тесную и мокрую обувь и одеть на него шапку, таким образом, согревая человека постепенно.

Запомните, что оказание первой помощи при переохлаждении не должно навредить человеку!

### Первая помощь при обморожениях

Для согревания потерпевшего нужно занести в теплое помещение, дать выпить горячую жидкость (воду, чай, молоко и пр.). Укрыть поврежденные конечности теплоизолирующей повязкой.

Если обморожения незначительны, можно согреть пальцы рук, спрятав их под мышки. Если обморожен нос, тепла руки будет достаточно, чтобы согреть его.

Не позволяйте согретому участку кожи замерзнуть снова. Чем чаще ткань замерзает и согревается, тем серьезнее может стать повреждение!

Если обморожены щеки или нос, отогревание можно сделать, растирая их на морозе, и затем отнести пострадавшего в тёплое помещение.

Не рекомендуется растирать отмороженные участки снегом. Снег способствует еще большему охлаждению, а острые льдинки могут травмировать кожные покровы.

После оказания первой помощи пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в лечебное учреждение, так как даже при незначительных переохлаждениях и обморожениях в значительной степени снижаются защитные силы организма.