

## 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 терморегуляция 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.**