

Правила поведения на морозе и при обморожении.

С приходом зимы проблема переохлаждения и обморожения насущна как никогда. Предлагаем вам несложные правила профилактики и меры безопасности, соблюдая которые вы сможете избежать неприятностей.

Правила поведения на морозе.

- Одевайтесь по погоде. Это значит, нужно учитывать температурный режим. Забудьте о сапогах на тонкой подошве, коротких куртках и легких обтягивающих платьях. Отдавайте предпочтение теплой, свободной многослойной одежде. Запаситесь теплыми стельками и шерстяными носками, которые сохраняют сухость ног.
- Откажитесь от алкоголя, полноценно питайтесь. Еда – источник тепла, которое вырабатывается в ЖКТ в ходе пищеварительного процесса. Если вы замерзли, перекусите чем-то горячим.
- Не курите, особенно на морозе. Курение ослабляет периферийную циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми.
- Не носите металлические украшения на морозе, в том числе золотые и серебряные.
- На улице не облизывайте губы и не мочите кожу. Вода проводит тепло значительно лучше воздуха.
- Ограничьте прогулки детей на улице в мороз.

Обморожение – это повреждение кожного покрова под воздействием низкой температуры. К обморожению могут привести также длительное отсутствие движения (например, при ожидании транспорта на остановке), тесная обувь, влажная одежда, отсутствие головного убора, ослабленное состояние организма после болезни.

Чтобы избежать переохлаждения, нужно всегда держать ноги в тепле. Для этого обувь должна быть свободной. Прослойка воздуха удерживает тепло, а в тесной, плотно прилегающей к ноге обуви замерзнуть можно очень быстро. Кроме того, необходимо носить непромокаемую обувь на толстой подошве. В сильные морозы надевайте шерстяные носки. Пальцы рук замерзают быстрее всего, носите тёплые перчатки или варежки, чтобы не получить обморожения.

Обязательно закрывайте уши и лицо, на этих участках кожа наиболее чувствительна к холоду. В ветреную погоду и тем более в метель натягивайте шапку на лоб и закрывайте лицо шарфом так, чтобы оставались открытыми только глаза. Длительное пребывание на одном месте без движения ускоряет процесс замерзания. Почувствовав, что замерзаете, трите руки друг о дружку, стучите ногами, шевелите пальцами ног, прыгайте, делайте круговые движения руками. Если всё это не помогает вам согреться, постарайтесь как можно быстрее

добраться домой или в любое отапливаемое помещение. И только после того, как вы почувствуете, что согрелись, можете снова выйти на улицу.

Первая помощь при обморожениях

Важное правило – отогревать замерзший участок тела необходимо медленно, нельзя прикладывать грелку, опускать ноги в тазик с горячей водой, растирать спиртом. Это может привести к поражению сосудов, что ухудшит состояние пострадавшего человека. Нужно постараться найти чистую сухую повязку и наложить на пораженный участок кожи.

Главное – не заставляйте пострадавшего активно двигаться и пить спиртное. Это достаточно распространенная ошибка. Также не делайте человеку массаж, не растирайте снегом или шерстяной тканью, не прикладывайте грелку, не делайте согревающие компрессы и теплые ванночки и, наконец, не смазывайте кожу маслами или жирами. Растирание снегом опасно, так как кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего в ранки может попасть инфекция.

Если подвести итог, **вот краткие общие рекомендации оказания первой помощи при обморожении:**

- Снять мокрую одежду, переодеться во все сухое,
- Укутать одеялом,
- Дать теплое питье.
- Помним, что отогревать нужно медленно!
- Если обморожение сильное, то срочно вызвать бригаду медицинской скорой помощи!

Что нельзя делать при обморожении?

- Нельзя сразу принимать горячую ванну,
- Растираться снегом,
- Намазывать пораженную кожу жиром.
- Пить крепкий чай и крепкий кофе! Чай лучше всего пить теплый, некрепкий и сладкий.

Доставить пострадавшего к врачу.

- если 2 – 3 степень обморожения;
- если обморожение у ребенка или пожилого человека;
- если обморожение больше ладони пострадавшего.

Отдел общественного здоровья УЗ «МОЦГЭиОЗ»