

ПАМЯТКА ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Как избежать переохлаждений и обморожений

1. Выходить на улицу следует в обуви на низком каблуке и с нескользящей подошвой, передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
2. Если вы поскользнулись, необходимо присесть, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться и смягчить удар о землю.
3. В случае холодов, соблюдайте простые правила, которые позволят Вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:
 - носите теплую, свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови;
 - обувь должна быть свободной и теплой, желательно положить в зимнюю обувь теплые стельки или надеть шерстяные носки;
 - не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа;
 - не носите на морозе металлических украшений - колец, серёжек и т.д.
 - постарайтесь укрыться от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше;
 - не мочите кожу перед выходом на улицу;
 - не выходите на мороз с влажными волосами.

Риск обморожения, то есть повреждения части тела вплоть до омертвления под воздействием низких температур, возникает:
при температуре ниже -10°C ;
при температуре выше -10°C в случае длительного пребывания на открытом воздухе, при высокой влажности и сильном ветре.

Факторы, которые увеличивают риск обморожения:

- тесная и влажная одежда и обувь;
- физическое переутомление;
- голод;
- вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение;
- предшествующая холодовая травма;
- ослабление организма в результате перенесенных заболеваний;
- потливость ног;
- хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы;
- тяжелые механические повреждения с кровопотерей;
- курение и пр.

Основные действия, которые помогут избежать переохлаждения и обморожения

1. Заранее узнайте прогноз и правильно подберите одежду по погоде (в ветреную погоду одевайте непродуваемую верхнюю одежду, в сырую –

непромокаемую, в холодную – шерстяную, многослойную по типу «термоса», чтобы между складками одежды сохранялся теплый воздух).

2. Съешьте теплую пищу перед выходом.

3. Активно двигайтесь на улице.

4. По возможности используйте шерстяные носки, кроме хлопчатобумажных, – шерсть впитывает влагу, оставляя кожу сухой.

6. Укройте открытые участки тела – используйте варежки, шарфы, шапки либо постарайтесь смазать открытые участки тела жирным кремом, в составе которого нет воды.

7. Избегайте контакта кожи с металлом на улице.

Признаки обморожения и общего переохлаждения

- кожа бледно-синюшная;

- температурная, тактильная и болевая чувствительность отсутствует или резко снижена;

- при отогревании появляются сильные боли, покраснение и отек мягких тканей;

- при более глубоком повреждении через 12-24 часа возможно появление пузырей с кровянистым содержимым;

- при общем переохлаждении человек становится вялым, безучастным к окружающему, его кожные покровы бледные, холодные, пульс частый, артериальное давление снижено, температура тела ниже 36 °С.

Первая помощь при переохлаждении и обморожении

Оказание первой медицинской помощи различается в зависимости от степени обморожения, общего охлаждения организма, возраста и заболеваний.

В первую очередь:

- переместить пострадавшего в теплое помещение;

- снять промерзшие вещи – куртку, брюки, обувь, носки, варежки;

- исключить резкое прогревание. При первой стадии обморожения для восстановления кровообращения разотрите замерзшие части тела. При остальных стадиях растирание нанесет вред, так как холод привел к значительным повреждениям тканей. Визуально сложно определить стадию обморожения, поэтому лучше дать телу постепенно прогреться и восстановить кровообращение в пострадавших участках. Переоденьте пострадавшего в сухую теплую одежду, укутайте одеялом, обмороженные участки тела укутайте в последнюю очередь. Дайте выпить теплые напитки – чай, молоко, бульон;

- вызовите врача.

При обморожении исключите:

1. Спиртное.

2. Энергичные движения.

Не рекомендуется: массаж, растирание снегом или шерстяной тканью, теплые ванночки, грелки, согревающие компрессы, смазка кожи маслами или жирами.

Внимание! Растирание снегом приведет к еще большему охлаждению, а кристаллики льда повредят кожу, что может привести к инфицированию.