

Основні правила поведінки в умовах низьких температур

1. Скоротіть час перебування при низькій температурі і без необхідності не виходьте на вулицю.
2. Не одягайте тісний одяг та взуття, бо це сприяє зменшенню обсягу кровообігу та швидкому замерзанню.
3. Не носіть важких предметів (сумок, кошиків тощо), які здавлюють судини, зокрема рук, що сприяє замерзанню.
4. Не користуйтеся зволожуючим кремом для обличчя та рук.
5. Особливо треба берегтись від обмороження кінцівок хворим на судинні захворювання та цукровий діабет.



Заходи щодо зменшення ризику травм в ожеледицю

1. Кращим для льоду є взуття з підошвами на мікропористій чи іншій м'якій основі та без великих каблуків.
2. Підготуйте взуття, прикріпіть на каблуки металеві набійки або поролон.
3. На суху підошву наклейте лейкопластир або ізоляційну стрічку.
4. Ходіть не поспішаючи, наступаючи на всю підошву.
5. Не тримайте руки в кишенях. 6. Посковзнувшись - швидко присядьте, щоб знизити висоту падіння, згрупуйтеся та щільно притуліть підборіддя до грудей щоб уникнути удару потилицею об землю під час падіння.
6. Обходьте металеві кришки люків.
7. Тримайтесь ближче до середини тротуару.



Заходи при виявленні ознак обмороження

1. При легкому переохолодженні тепло вдягнися, випий гарячий солодкий чай.
2. При тривалому переохолодженні розвивається обмороження (пошкодження тканин у результаті дії низьких температур):

- ❖ Якщо побіліли щоки, ніс, вуха, достатньо розтерти їх чистою рукою до почервоніння і появи поколювання. Використовуйте для розтирань суху вовняну тканину та розчин спирту.
- ❖ Не можна розтирати снігом, тому що сніг не зігріває, а прохолоджує відморожені ділянки та ушкоджує шкіру.
- ❖ Неприпустимо швидко зігрівати ділянки тіла (наприклад, поливати гарячою водою).
- ❖ Постраждалого з будь-яким видом відмороження необхідно помістити в тепле приміщення. Потрібно дати йому гарячий чай або каву.
- ❖ Якщо з'явилося напухання відмороженого місця або пухирі, то розтирання робити не можна. Накладіть на відморожене місце пов'язку з товстим прошарком вати і викликайте швидку допомогу.

Замерзання

Симптоми замерзання – спочатку виникає сонливість, млявість, порушення координації рухів, пригнічується стан, температура тіла знижується до 23-25°C.

Пам'ятайте! Серце зупиняється при температурі тіла 26 °C.

Перша медична допомога при переохолодженні

- ❖ Зайдіть у тепле приміщення, зігрійтеся, випийте теплий напій. Якщо ж температура тіла нижча за 34 градуси, то потрібно викликати швидку допомогу.

Ознаки обмороження:

- білий або сіро-жовтий колір ділянок шкіри;
- тверда на дотик, воскова шкіра;
- оніміння.



Якщо ви помітили такі симптоми - негайно зверніться до лікаря. Обмороження може завдати серйозної шкоди організму, а важкі випадки можуть призвести навіть до ампутації.

НЕ МОЖНА чіпати обморожені ділянки тіла, розтирати шкіру снігом, опускаючи уражені кінцівки у гарячу воду та прикладати їх до батареї. Це може призвести до більшого ураження.

При обмороженні слід дотримуватися принципу «внутрішнього зігрівання» уражених тканин – зігрітися, накладати термоізолюючі пов'язки, вживати теплі напої.

Перша допомога при обмороженні організму

Обмороження - це пошкодження будь-якої ділянки тіла під впливом низьких температур. Нерідко супроводжується загальним переохолодженням організму. При тривалому перебуванні поза приміщенням, особливо при високій вологості і сильному вітрі, обмороження можна отримати і восени або навесні при температурі повітря вище за нуль.

Чому виникає обмороження?

Гострий місцевий вплив холодом – обмороження (або «відмороження») може виникати від впливу:

-  сухого холодного повітря при температурі нижче -15°C ; часто так відбувається обмороження обличчя та кінцівок;
-  вологого прохолодного повітря до 10°C протягом кількох діб; так відбувається обмороження ніг;
-  незначного зниження температури і натомість низького тиску кисню – висотні відмороження; на висоті, наприклад, у горах часто відбувається обмороження рук та обличчя;
-  контакту відкритих ділянок шкіри із замороженими металевими предметами - обмороження пальців рук та долонь при дотику на морозі до металевих предметів та конструкцій.

Як бачите, отримати обмороження можна навіть за м'якої погоди, і навіть при температурі вище за нуль градусів! Ризик обмороження збільшується при:

-  сильному вітрі, високій вологості, різкому перепаді температур;
-  тісному одязі або взутті, що порушує кровообіг;

- ❄️ порушенні терморегуляції – підвищена пітливість, завжди холодні стопи ніг;
- ❄️ наявності хронічних захворювань вен та артерій – варикозного розширення вен, облітеруючого ендартеріїту, атеросклерозу нижніх кінцівок;
- ❄️ спазмі кровоносних судин на фоні куріння, алкогольного сп'яніння;
- ❄️ різкому виснаженні та крововтраті.

Основним завданням у цей період є зігрівання потерпілого та відновлення у нього кровообігу. Тому потрібно:

1. Усунути дію негативного фактору – холоду.
2. Зігріти відмороженні ділянки тіла (кінцівки). При цьому важливо дотримуватись наступних умов:
 - зігрівання слід проводити поступово "зсередини". Для цього рекомендують рясне гаряче пиття, препарати, що покращують кровообіг та накладання термоізолюючих пов'язок;
 - для зігрівання та відновлення кровообігу можна використовувати розтирання з використанням спирту або горілки.
 - при більш серйозних пошкодженнях слід використовувати ванну з теплою водою. При цьому спочатку вода має бути кімнатної температури, та через 20-30 хвилин температуру збільшують на 5°C і поступово за 1-2 години доводять до температури тіла (36°C);
3. Переодягти постраждалого в суху теплу одягу, дати гарячій напій.
4. При появі болю застосувати знеболюючі засоби.

При обмороженні КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- одразу зігрівати ушкоджену ділянку в гарячій воді – це може призвести тромбозу спазмованих судин та значно ускладнити ступінь порушення кровообігу та глибину некрозів (змертвілих тканин);
- зігріватися біля відкритого полум'я – призводить до розвитку глибоких пошкоджень через нерівномірне прогрівання тканин з поверхні в глибину;
- розтирати обмороженні ділянки снігом, бо його кристалики - тверді часточки і можуть викликати появу мікротравм (садно, подряпини), здатних стати вхідними воротами для інфекції.

При всіх випадках обмороження телефонуй «103».

Якщо ви раптом стали свідком нещасного випадку, треба телефонувати до служби порятунку «101».

Будьте обережні на льоду!

Катання на ковзанах – чудовий різновид зимового дозвілля, якщо, звичайно, дотримуватись простих правил поведінки на льоду. Зокрема, кататися на ковзанах слід лише в перевірених та спеціально обладнаних для цього місцях.



Не можна:

- заходити на лід далеко від берега, ходити самому по льоду, а також збиратися на льоду великими групами;
- підходити до ополонок, кататися біля них на ковзанах;
- з'їжджати на лижах чи санчатах з крутих берегів прямо на лід;
- розпалювати на льоду багаття;
- бігати і стрибати по тонкій кризі;
- ходити біля берегів, де найчастіше виникають промоїни, тріщини й розриви льоду.

Також слід обходити місця, вкриті товстим шаром снігу: під снігом лід завжди тонший; тонкий лід і там, де розливаються джерела, де швидка течія або струмок впадає в річку.

На льоду краще мати при собі знаряддя безпеки (лижі, мотузку, палицю); річку слід переходити тільки у встановлених місцях, товщина льоду має бути не менш 15 – 20 см.

Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини, треба негайно повертатися на берег. При цьому не можна бігти, відходити слід повільно, не відриваючи ніг від льоду.

Якщо трапилась біда:

- слід кликати на допомогу;
- не панікувати, а опираючись грудьми на лід, сунутися до берега;
- не можна підбігати до товариша, який провалився під лід. До нього потрібно наблизитись повзком, використовуючи для переміщення по кризі подовгуваті предмети (лижі, лижні палиці, дошки), штовхаючи їх перед собою;
- до самого краю пролому підповзати не слід, щоб самому не потрапити у воду;

- наблизившись на максимально можливу відстань (не менше 3-4-ох метрів), киньте своєму товаришеві мотузку, шарф, палицю, щоб він ухопився, і витягніть його на лід, потім повзком виберіться з небезпечної зони;
- сховайте товариша від вітру та якомога швидше доставте його в тепле місце, розітріть тіло, переодягніть у сухий одяг та напоїть гарячим чаєм.

ПАМ'ЯТАЙТЕ! Ніколи не ставайте на лід навесні, восени та під час зимових відлиг. У цей час крига надто тонка і може провалитися.

Будьте вкрай обережні, бережіть своє життя та життя своїх близьких! Дотримуйтеся правил безпеки життєдіяльності.