

ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ: як йому запобігти

Як розпізнати переохолодження та що робити, якщо воно виникло? При низьких температурах наше тіло починає стрімко втрачати тепло, що може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям.

❄️ Симптоми переохолодження ❄️:

👤 У дорослих:

- 👉 озноб, слабкість;
- 👉 блідість, в'ялість;
- 👉 зниження дотикової чутливості;
- 👉 сплутаність свідомості, можлива амнезія, нерозбірлива вимова;
- 👉 іноді зниження артеріального тиску;
- 👉 біль у кінцівках (вуха, ніс, пальці).

👤 У дітей переохолодження проявляється у вигляді яскраво-червоної та холодної шкіри, а також млявості.

📌 6 простих порад, як уникнути ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ:

- ✅ Багатошаровий одяг. Слід одягнутися так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, що утримує тепло. Бажано, щоб верхній одяг був водонепроникним. Обов'язково носіть рукавички та шарф. У вітряну погоду відкриті ділянки вашого тіла змащуйте спеціальним кремом. Окрім того, під час морозяної погоди не носіть металевих прикрас. Одягайте якісне та нетісне тепле взуття.
- ✅ Вчасне і режимне харчування. Збалансовано поїжте та випийте теплої рідини. Якщо ви не будете дотримуватися цього правила, то зросте ризик отримання переохолодження і навіть обмороження.
- ✅ Намагайтеся не вживати алкоголь – він розширює судини на поверхні тіла, внаслідок чого тіло швидко втрачає тепло.
- ✅ Намагайтеся не курити, адже нікотин у холодну пору може негативно вплинути на ваше здоров'я.
- ✅ Для того, щоб посилити кровообіг, активно рухайте руками та пальцями ніг. Не стійте на одному місці, намагайтеся рухатися.
- ✅ Не виходьте на відкрите повітря спітнілим.

🕒 !!Якщо переохолодження тривало досить довго:

- ✅ Проведіть огляд постраждалого, визначте наявність свідомості та дихання.
- ✅ Викличте бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги.
- ✅ При можливості усуньте дію холоду: перемістіть постраждалого в тепле приміщення, зніміть мокрий одяг. Взуття та одяг зніміть обережно та без зусиль, аби не ушкодити вражені ділянки тіла (краще розрізати взуття та одяг).
- ✅ Якщо постраждалий у свідомості, зігрійте його безалкогольними гарячими напоями.
- ❌ Не можна інтенсивно розтирати відморожену частину тіла!
- ✅ Накладіть на ушкоджену ділянку чисту пов'язку.
- ✅ Забезпечте нерухомість переохолоджених пальців, кистей і стоп. При необхідності знерухомити за допомогою імпровізованих або стандартних шин.
- ✅ Якщо постраждалий без свідомості, але в нього збережене нормальне дихання, то переведіть у стабільне положення.

 Накрийте термопокривалом або ковдрою.

!!Якщо ви помітили в себе або в іншої людини ознаки обмороження, негайно зверніться за медичною допомогою до фахівців!