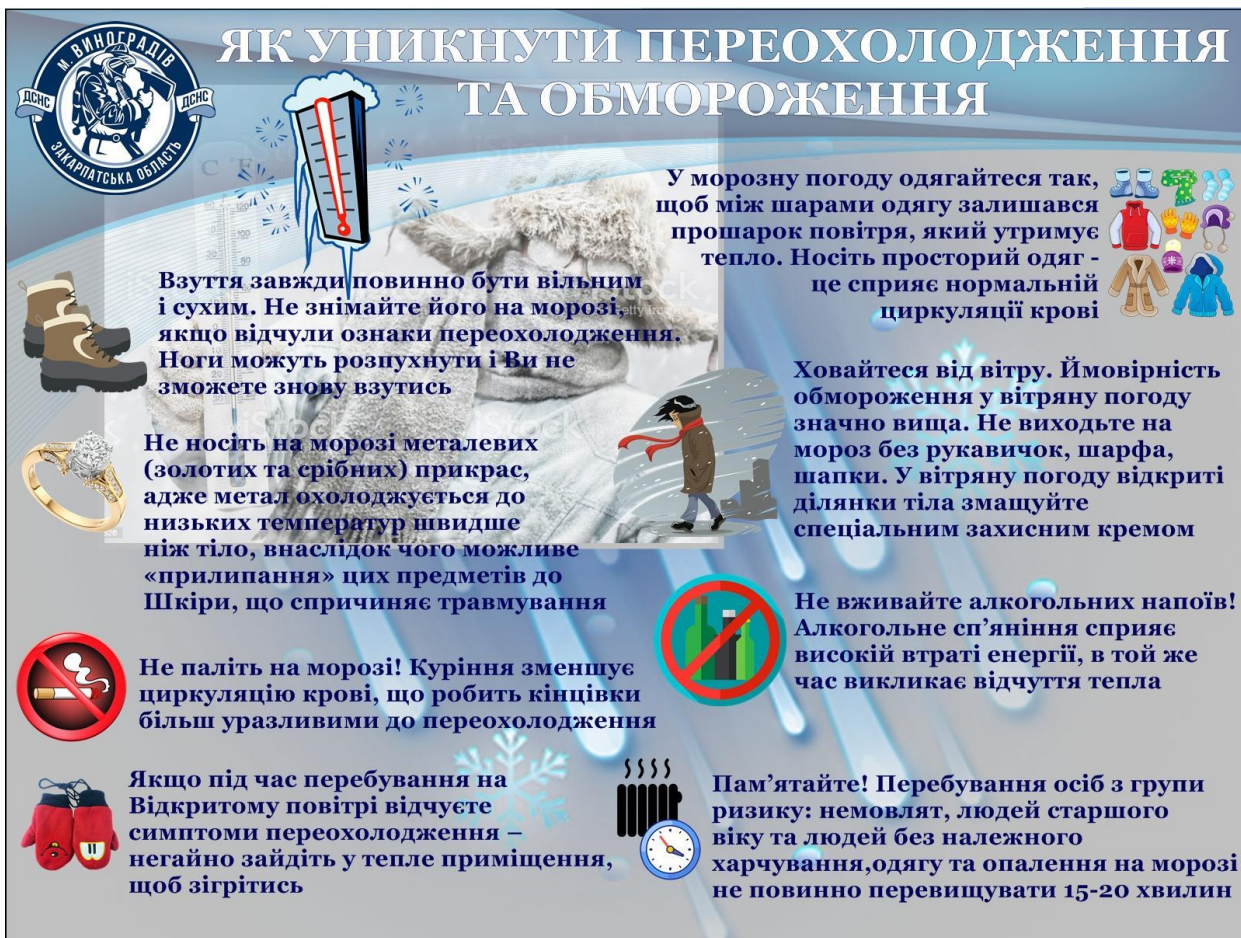


Правила поведінки у морозну погоду: як уникнути переохолодження та обмороження



Як одягатись у морозну погоду

При мінусовій температурі повітря важливо не спітніти - це дуже небезпечно. Одягайте кілька більш легких светрів, а не один дуже теплий. В такому разі ви зможете зняти один з них, якщо вам стане занадто спекотно. "Багатошаровість" одягу також зберігає додаткове тепло. Уникайте тісного одягу та взуття, щоб зберегти тепло і уникнути обмороження. Рукавички, шапка, шарф, піднятий комір захистять відкриті ділянки шкіри від холоду. Це - обов'язкові атрибути у морозну погоду. Якщо ви плануєте провести багато часу на вулиці, візьміть запасний одяг. У разі необхідності ви можете одягнути додатковий светр чи змінити вологий одяг на сухий. Це вбереже від переохолодження. Не носіть взуття, яке може промокнути. Також уникайте металевих прикрас.

Їжа та напої в холод

Не виходьте з дому голодними. Змерзли – з'їжте щось. Важливо, щоб їжа була теплою. Пийте достатньо рідини. Якщо плануєте довго перебувати на холоді, візьміть із собою термос із гарячим напоєм або супом. Не вживайте алкоголь. Він розширює судини на поверхні тіла, внаслідок чого тіло швидко втрачає тепло.

Ось ще кілька порад,

які допоможуть уникнути переохолодження та обмороження:

Не куріть. Нікотин погано впливає на стінки судин. Це збільшує ймовірність негативного впливу холоду.

Для посилення кровообігу рухайте руками, пальцями ніг. Водночас, уникайте перевтоми: коли ви втомлені, то втрачаєте тепло швидше.

Якщо ви довго перебуваєте на вулиці, обов'язково кожні півгодини-годину заходьте у тепле приміщення.

Не торкайтесь металу (руками або язиком). Ви ризикуєте обморозити шкіру у місці контакту.

Будьте обережні, якщо працюєте з бензином при мінусовій температурі: можливе обмороження, якщо бензин потрапить на шкіру. Тож використовуйте водонепроникні рукавички.

Не носіть важке. Важка ноша може перетиснути судини, внаслідок чого може виникнути обмороження.

Дбайте про те, щоб ваш мобільний телефон був завжди зарядженим.

Стежте за прогнозом погоди. Не виходьте з дому без нагальної потреби, якщо температура повітря нижча -10. Уникайте подорожей на далекі відстані.

Ознаки переохолодження

Через тривалий вплив низької температури тіло втрачає тепло швидше, ніж його виробляє. Дуже низька температура тіла призводить до того, що людина не може чітко мислити та пересуватись.

Ознаки переохолодження у дорослих:

тремтіння, виснаження, втрата пам'яті, нечітка вимова, млявість, сонливість, людина не може чітко мислити, не може тримати предмети («все валиться з рук»).

У дітей ознаки переохолодження можна помітити, якщо шкіра яскраво-червона та холодна, а вони самі дуже мляві.

Що робити при переохолодженні

Якщо температура тіла вища за 34 градуси, зігрійте людину в теплому приміщенні, дайте випити теплий напій (в жодному разі не алкогольний!), поїсти. Якщо на людині мокрий одяг – зніміть його.

Якщо ж температура тіла нижча за 34 градуси, потрібна госпіталізація. При температурі 28 градусів і нижче життя людини опиняється під загрозою.

Ознаки обмороження

Обмороження – ушкодження ділянок тіла внаслідок впливу низької температури. Обмороження може завдати серйозної шкоди організму, а важкі випадки можуть призвести навіть до ампутації.

Найвразливішими є відкриті ділянки шкіри: ніс, вуха, щоки, підборіддя, пальці рук або ніг. Тому переконайтеся, що вони захищені теплим сухим одягом, коли виходите на вулицю в мороз.

Про обмороження сигналізують такі ознаки:

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

Що робити при обмороженні

Одразу зверніться до лікаря! В жодному разі не розтирайте шкіру снігом, не опускайте уражені кінцівки у гарячу воду та не прикладайте їх до батареї. Якщо ви обморозили ноги або пальці ніг, намагайтесь не наступати на них. Це може призвести до більшого ураження. Якщо ви чекаєте на допомогу, то можете накласти термоізовану пов'язку (ватно-марлеву, бавовняну тощо) для зігріву. Якщо на людині мокрий одяг – зніміть його. Зігрійте людину ковдрою. Дайте теплий напій (не алкогольний!) та за необхідності знеболювальне. Не чіпайте обморожені ділянки тіла, не масажуйте їх.

**Берегівське районне управління Головного управління ДСНС України
у Закарпатській області**