

Основні правила поведінки при низькій температурі повітря.

У зв'язку зі зниженням температури повітря можливе збільшення кількості випадків переохолодження, обмороження та замерзання. Так, зверніть увагу на основні правила поведінки при низькій температурі повітря.

Відмороження – це ушкодження, викликане місцевим переохолодженням тканин організму. Розвитку відмороження сприяють вологе повітря та вітер. Ушкодження тканин може статися взимку (при сильному морозі, при теплій зимовій погоді), а також навесні або восени (при температурі вище нуля).

Найчастіше піддаються впливу холоду пальці ніг і рук, а також ніс, вуха, щоки. Натомість рух на холоді (ходьба, біг) посилює кровообіг, зігріває тіло, протидіє шкідливому впливу холоду.



Щоб уникнути відмороження, потрібно дотримуватись таких правил:

- загартовуйте організм – ранкова фізична зарядка, повітряні ванни, заняття спортом мають велике значення для профілактики відморожень;
- утримуйте взуття завжди у справному стані та сухим, також пам'ятайте, що воно не повинне здавлювати ногу;
- будьте уважні до одягу (повинен бути щільним та не стримувати рух);
- змажте лице та руки жирним кремом у морозну або вітряну погоду;
- рухайтесь на холоді, це посилює кровообіг і сприяє зігріванню тіла;
- не торкайтесь оголеною шкірою до металевих предметів у морозну погоду, це може викликати швидке відмороження.

Перша медична допомога при відмороженні:

- помістіть постраждалого з будь-яким видом відмороження в тепле приміщення;
- дайте постраждалому гарячий чай або каву;
- розітріть щоки, ніс, вуха, якщо вони побіліли, чистою рукою до почервоніння і появи поколювання;
- розітріть відморожену частину тіла спиртом або одеколоном. Якщо їх немає, розтирайте м'якою рукавичкою або хутряним коміром. Не можна розтирати снігом, це прохолоджує відморожені ділянки та ушкоджує шкіру.
- примусьте постраждалого під час розтирання намагатися рухати ушкодженою кінцівкою;

- розтирання заборонене, якщо з'явилося припухання відмороженого місця або пухирі. Покладіть на відморожене місце пов'язку з товстим прошарком вати, укладіть кінцівку вище і доставте постраждалого до лікаря.

Також розрізняють різні ступені переохолодження організму. Так, до основних причин переохолодження організму належить тривале або короточасне перебування в крижаній воді.

Ознаки переохолодження: озноб, тремтіння, синюшність шкіри, губ, зниження температури тіла, біль у пальцях рук і ніг, поява «гусячої шкіри», затемнення свідомості. У постраждалого з'являється апатія, сонливість, загальна слабкість, поверхнєве дихання. Ступінь і швидкість переохолодження залежать від температури води та адаптації організму до холоду.

Перша медична допомога при переохолодженні:

Легкий ступінь переохолодження (озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, важкість пересування, блідість шкіри):

- одягніть тепло постраждалого, напоїть гарячим чаєм або кавою;
- примусьте виконувати інтенсивні фізичні вправи.

Середній ступінь переохолодження (синюшність губ і шкіри, ослаблення дихання, пульс стає рідшим, з'являється сонливість, втрачається спроможність до самостійного пересування):

- розітріть постраждалого вовняною тканиною, зігрійте під теплим душем (якщо його поміщаєте у ванну, то температуру води підвищуйте поступово від 30-35°C до 40-42°C);
- зробіть масаж усього тіла;
- тепло одягніть постраждалого та укладіть у ліжку, зігрійте грілками (зігрівання повинно бути поступовим, щоб не було різкого перепаду температур);
- викличте лікаря.

переохолодження (з'являється втрата свідомості, життєві функції поступово вгасають):

- негайно викличте лікаря;
- виконайте всі заходи першої допомоги, як при середньому ступеню переохолодження.

Замерзання – загальне системне ураження організму холодом, найчастіше розвивається у людей виснажених, а також при алкогольному сп'янінні.

Симптоми замерзання – спочатку виникає сонливість, млявість, порушення координації рухів, температура тіла знижується до 23-25 градусів за Цельсієм.

Перша медична допомога при замерзанні:

- швидко відновлюйте нормальну температуру тіла;
- помістіть постраждалого у ванну, вода в якій повинна бути 25-30 градусів за Цельсієм, а за 20-30 хвилин воду доводять до 35 градусів за Цельсієм (але не вище);
- робіть штучне дихання і закритий масаж серця (при порушенні дихання і серцевої діяльності);
- після відновлення нормальної температури і свідомості дайте постраждалому гарячий чай або каву, укрийте теплою ковдрою і доставте до лікувального закладу.

БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ І БУДЬТЕ ЗДОРОВІ !