

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ



В связи с понижением температуры наружного воздуха увеличивается вероятность возникновения переохлаждений и обморожений.

Обморожение (отморожение) - представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур наружного воздуха.

Чаще всего обморожения возникают в зимнее время года при температуре окружающей среды ниже -20°C . При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.

К обморожению на морозе приводят тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, потливость ног, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, тяжёлые механические повреждения с кровопотерей, курение и пр.

Основные профилактические мероприятия по предупреждению переохлаждения и обморожения:

- перед выходом на улицу ознакомьтесь с прогнозом погоды и правильно подберите одежду, в зависимости от погоды (в ветреную погоду следует одевать непродуваемую верхнюю одежду, в сырую – непромокаемую верхнюю одежду, в холодную – шерстяную, многослойную по типу «термоса», чтобы между складками одежды сохранялся тёплый воздух);

- рекомендуется принимать тёплую пищу перед выходом на улицу;

- по возможности, надевать шерстяные носки. Тесная обувь и сырые стельки служат предпосылкой для переохлаждения. Шерстяные материалы впитывают влагу, оставляя кожу сухой;

- не принимать алкоголь и психотропные вещества. Любое опьянение создает иллюзию тепла, замедляет реакции, уменьшает возможность концентрации;

- стараться не курить на морозе, т.к. во время курения происходит спазм сосудов, уменьшается приток крови к конечностям.

- укрывать открытые участки тела. Варежки, шарфы, шапки - обязательны. Перед выходом стараться смазывать оставшиеся участки тела жирным кремом, в составе которого нет воды.

- избегать контакта кожи с металлом на улице.

Признаки обморожения и общего переохлаждения:

- бледно-синюшная кожа;

- температурная, тактильная и болевая чувствительность отсутствуют или резко снижены;

- при отогревании появляются сильные боли, покраснение и отек мягких тканей;
- при более глубоком повреждении через 12-24 ч. 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.

Мероприятия по оказанию первой помощи при общем переохлаждении и обморожении:

В первую очередь необходимо:

- зайти или перенести пострадавшего в ближайшее тёплое помещение;
- снять промерзшие вещи - куртку, брюки, обувь, носки, варежки;
- исключить резкое прогревание. При первой стадии обморожения для восстановления кровообращения можно растереть замерзшие части тела. Но при всех остальных стадиях это может нанести вред, так как холод привел к значительным повреждениям тканей. Какая из стадий обморожения присутствует – узнать невозможно, поэтому лучше дать телу постепенно прогреться и восстановить кровообращение в пострадавших участках. Для этого нужно переодеться в сухую теплую одежду, укутаться одеялом (обмороженные участки тела укутывать в последнюю очередь) и выпить теплые напитки - чай, молоко, бульон;
- вызвать врача. Это обязательный пункт при оказании помощи человеку, пострадавшему от обморожения.

При обморожении запрещено:

- пить спиртное;
- энергично двигаться на улице;
- не рекомендуется: проводить массаж, растирание снегом, шерстяной тканью, применять теплые ванночки, прикладывать грелку, делать согревающие компрессы, смазывать кожу маслами или жирами. Растирание снегом приводит к еще большему охлаждению, а кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего может произойти инфицирование.

ВНИМАНИЕ!

Больше всего подвержены переохлаждению и обморожению дети и пожилые люди! У детей не сформирована терморегуляция организма, а у пожилых чаще всего - нарушена. Помните и про домашних животных! У них также возможны обморожения.

ТЕЛЕФОНЫ СЛУЖБ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ:

- **03, 103 (с мобильного) - Скорая медицинская помощь;**
- **2-02-51 - Единая дежурно-диспетчерская Служба МО «Котлас»;**
- **112 - Единый номер Службы спасения.**