Памятка о действиях при низких температурах воздуха

Основная опасность для человека заключается в переохлаждении организма (обморожении).
Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур. Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10 —20 °С. 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 перенесенных заболеваний;
-потливость ног;

-хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы;
-тяжелые механические повреждения с кровопотерей;
-курение и т.п.

Чтобы не допустить переохлаждения и обморожения на сильном морозе, необходимо следовать
простым правилам:

носить свободную, многослойную одежду — это способствует нормальной циркуляции крови. Между слоями одежды всегда есть прослойка воздуха, отлично удерживающая тепло;

уделять особое внимание обуви. Тесная обувь, отсутствие стельки, влажные носки часто служат
основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. В сапоги следует вставлять
теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надевать шерстяные — они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;

не выходить на мороз без перчаток, варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант — варежки из
влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Щеки и подбородок следует защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела нужно смазать специальным кремом;

избегать контакта оголенных участков кожи с металлом;

отказаться от металлических (в т.ч. золотых, серебряных) украшений — колец, серег и т.д. Металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и Холодовыми травмами. Кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови;

по возможности пользоваться помощью друга — следить за лицом, особенно за ушами, носом и
щеками, за любыми заметными изменениями в цвете кожных покровов друг у друга;

не позволять обмороженному месту снова замерзнуть — это вызовет куда более значительные повреждения кожи;

не снимать на морозе обувь с обмороженных конечностей — они могут распухнуть, что сделает невозможным ее надеть снова. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения;

при ощущении переохлаждения или замерзания конечностей необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место (магазин, кафе, подъезд) для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест;

укрываться от ветра — вероятность обморожения на ветру значительно выше;

не допускать контакта с водой. Не следует выходить на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) нужно снять, вытереть воду, при возможности переодеться в сухое и как можно быстрее доставить человека в тепло. В лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.

Если же обморожение имеет место быть, то пострадавшему необходимо оказать первую помощь.

Действия при оказании первой медицинской помощи различаются в зависимости от:

-степени обморожения;

-наличия общего охлаждения организма;

-возраста;

-сопутствующих заболеваний.

Первая помощь состоит в прекращении охлаждения, согревании конечности, восстановлении кровообращения в пораженных холодом тканях и предупреждении развития инфекции.

Первое, что надо сделать при признаках обморожения, — доставить пострадавшего в ближайшее теплое помещение, снять промерзшую обувь, носки, перчатки. Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо срочно вызвать врача, скорую помощь для оказания врачебной помощи.

Не следует отогревать горячей водой пострадавшего с обморожениями, потому что быстрое нагревание может привести к возникновению тромбоза сосудов и осложнить ход заболевания. Если обморожение легкое, необходимо обмороженные участки согреть руками или дыханием. Внимание: нельзя растирать обмороженный участок снегом!

При среднем обморожении следует наложить теплоизолирующую повязку (можно использовать вату, теплую ткань).

Пострадавшему необходимо дать горячий чай и обезболивающее.

Нужно учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, поэтому они более подвержены переохлаждению и обморожениям. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.