

# Правила безопасного поведения в условиях низких температур

## ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЙ



В морозную погоду на улицу следует выходить в свободной многослойной одежде. Например, надевать пальто и под него два свитера либо куртку, две пары носков - воздух сохраняет тепло именно между слоями одежды

Обувь всегда должна быть свободной и сухой



Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше

Не следует надевать украшения из металла, так как металлическим изделиям свойственно охлаждаться намного быстрее, нежели человеческому телу



В морозную погоду стоит отказаться от курения - табак способствует уменьшению кровообращения в области нижних и верхних конечностей

Откажитесь от косметики. Нельзя использовать крема для смазывания лица перед выходом на улицу, особенно увлажняющие. Такие косметические средства только усиливают риск обморожения



Гулять на морозе нельзя на голодный желудок, так как вполне возможно, что вашему организму понадобится достаточно большое количество энергии, дабы побороть холод



Не употребляйте спиртные напитки - чрезмерное их употребление провоцирует потерю большого количества тепла, а также приводит к переохлаждению



Как только почувствуете, что ваши руки либо ноги начали мерзнуть, тут же начните их разминать, зайдите в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд - для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест



Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться

## **Правила поведения в морозы.**

- ❖ При сильных морозах, по возможности оставаться дома, особенно это касается малолетних детей и пожилых людей. На морозе может возникнуть гипотермия — выраженное снижение внутренней температуры тела.
- ❖ Находясь на улице — не стойте на одном месте, двигайтесь. Используйте для обогрева ближайшие помещения: магазины, кинотеатры, подъезды жилых домов и т.д.
- ❖ Одежда должна быть легкая, многослойная и обязательно из натуральных тканей. И не забывайте про голову.
- ❖ Наденьте шапку и шарф. Чтобы руки оставались теплыми, носите варежки, а не перчатки. Забудьте об утягивающих колготках, врезающихся ремнях, излишне тесных джинсах и всем остальном, что может нарушить кровообращение. На ноги — свободные сапоги и шерстяные носки.

## **При обморожении НЕЛЬЗЯ:**

- ❖ быстро согревать обмороженные места: обкладывание грелками, горячий душ, теплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.;
- ❖ растирать обмороженные участки снегом, из-за возможности повреждения мелкими льдинками поверхности кожи и занесения инфекции;
- ❖ натирать обмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада пораженных тканей.

## **Признаки обморожения**

При обморожении 1-й степени наступает побледнение кожи с потерей чувствительности. После согревания появляются покраснение и синюшность кожи с небольшой ее припухлостью, сопровождающиеся жжением. Все явления проходят через несколько дней. При обморожении 2-й степени после согревания на коже появляются пузыри с кровянистым содержимым, при 3-й степени развивается омертвление всех слоев кожи, а при 4-й - омертвление мягких тканей и костей, всей конечности.

## **Оказание первой медицинской помощи при обморожении.**

При обморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) необходимо осторожно растереть обмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снять перчатки или обувь, руки согреть дыханием и легким массажем, а стопы ног растереть в направлении сверху вниз.

При сильном обморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте пораженное место, теплыми вещами или несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения. Немедленно сами или с помощью соседей, родственников вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях.

В сильные морозы питание должно быть усиленным: мясо, рыба, сливочное масло и другие калорийные продукты. Ведь на согрев организм тратит огромное количество энергии, и ее надо восполнять. Стараться пить больше жидкости – горячего чая, кофе, добавляя сливки, молоко, мед. Хороши травяные отвары, с добавлением мяты и боярышника. От диет в холодное время года лучше отказаться. Включите в свой рацион больше различных супов на мясном бульоне, молочных каш. Если вы будете длительное время находиться на улице, возьмите из дома термос с горячим питьем. Питание в морозы должно быть таким: плотный завтрак и обед (желательно включить в меню горячий суп), но легкий ужин. Перед сном, стакан теплого молока с медом или отвар трав.

Помимо соблюдения личной безопасности также не забывайте соблюдать правила пожарной безопасности, следить за исправностью электроприборов, не оставлять без присмотра включенные обогреватели и печи.

