

Советы спасателей: как вести себя при сильных морозах



- Одевайтесь по погоде в теплые и удобные вещи, так, чтобы избыток одежды не препятствовал движению и передвижению, а также не способствовал перегреву.
- Старайтесь избегать длительного пребывания на открытом воздухе, а если этого избежать нельзя – то раз в полчаса заходите в ближайшее закрытое помещение, чтобы согреться.
- Долго находясь на открытом воздухе, старайтесь двигаться и восстанавливать кровообращение пальцев рук и ног похлопыванием и притопыванием, а открытые участки лица осторожно растирать.
- Находясь долго на открытом воздухе время от времени пейте горячий чай, кофе или бульон.
- Выходите на улицу хорошо поев, ведь голодный человек замерзает при морозе быстрее.
- Одевайтесь так, чтобы между слоями одежды оставался слой воздуха, который удерживает тепло. Верхнюю одежду желательно носить непромокаемую, в обувь необходимо вкладывать теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надевать шерстяные – они впитывают влагу и оставляют ноги сухими.
- Не выходите на мороз без перчаток и шарфа. Лучший вариант – перчатки из водоотталкивающей ткани, которая не пропускает воздух, с мехом внутри. Перчатки из искусственных материалов плохо защищают от мороза. В ветреную погоду открытые участки тела смазывайте специальным кремом. Не носите на морозе металлических, в том числе золотых и серебряных, украшений.

При незначительном обморожения отогревайтесь постепенно:

- Умойтесь холодной водой;
- Осторожно разотрите обмороженный участок;
- Выпейте что-то теплое – чай, кофе или бульон;
- Закутайтесь.
- Ни в коем случае не нагревайте обмороженные участки тела, не растирайте их плотными тканями. Не употребляйте спиртные напитки перед выходом на улицу как согревающее средство.

Памятка: Как вести себя на улице в сильный мороз



В Новом году в наш город пришли сильные морозы. На улице значительно похолодало. Необходимо знать простые правила, как себя вести с создавшихся условиях, не допустить переохлаждений и обморожения.

Нужно помнить, что на влажном воздухе можно получить обморожение гораздо быстрее, чем на сухом, даже если мороз не сильный. Это нужно учитывать, выходя на улицу, отправляясь в гости или на работу. Носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови, созданию правильного «микроклимата» вблизи тела. Образно говоря, одевайтесь как «капуста», чтобы между слоями одежды оставались прослойки, удерживающие тепло, способствующие согреванию воздуха. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

Важно правильно обуваться. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки – основа для обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу.

Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучше если варежки из влагоотталкивающей ткани с мехом внутри. Щеки и подбородок следует защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела желательно смазать специальным защитным кремом.

На морозе избегайте контакта голой кожи с металлом, не носите в создавшихся условиях металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серег и т.д. Металл остывает гораздо быстрее тела, возможно их «прилипание» украшений к коже с болевыми ощущениями и травмами. К тому же кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

Ни в коем случае нельзя пить на морозе спиртные напитки - алкоголь притупляет чувствительность, можно не заметить, когда кожа перестанет выполнять свои защитные функции и начнется обморожение. Алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла, вызывая при этом иллюзию комфорта. В сильный мороз нельзя курить - курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, делает конечности более уязвимыми.

Важно знать и уметь распознавать признаки обморожения. Сначала кожа бледнеет, даже белеет, потом теряет чувствительность. Потеря чувствительности должна особенно насторожить - обманчивое чувство облегчения, когда мороз вроде уже не ощущается, как раз указывает на обратное, что начался процесс обморожения и необходимо принимать меры защиты.

При первых же признаках обморожения нужно немедленно начать согревать поврежденную часть тела. Для этого уйти с холода, зайти в теплое (магазин, кафе, подъезд), защищенное от ветра помещение, выпить горячего чая, согреться. Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в салоне, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль.

Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей: они распухнут, и вы не сможете ее снова одеть. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками. Прячьтесь от ветра: вероятность обморожения на ветру значительно выше.

Помните, нельзя растирать поврежденное место снегом или варежкой. Кровеносные сосуды хрупкие, возможно их повреждение, внесение инфекций, нанесение травм коже. Вопреки распространенному мнению, не рекомендуется согревать пораженные участки тела под горячей водой, около батареи или обогревателя. Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть: это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

И главное, при получении обморожения необходимо доставить пострадавшего в лечебное учреждение, обратиться за медицинской помощью. Только врач окажет квалифицированную помощь, назначит правильное лечение.