

ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЙ И ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ



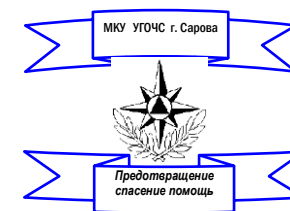
Собираясь на длительную прогулку на морозе, оденьте несколько слоев одежды — воздух между ними удержит тепло. На морозе не рекомендуется носить металлические украшения, так как металл остывает значительно быстрее тела человека. Также

сопротивляемость холоду снижается с возрастом и у заядлых курильщиков. Перед выходом нужно плотно поесть, возможно, организму потребуется много энергии для борьбы с холодом. Неплохо взять с собой термос с горячим чаем. «Согревание» с помощью алкоголя, может привести к тяжелым последствиям, так как дает лишь иллюзию тепла и нарушает адекватное восприятие. Если чувствуете, что ноги-руки начинают замерзать, немедленно начинайте двигаться, позже делать это будет уже больно. Почувствовав замерзание конечностей, согрейтесь в любом теплом помещении. В транспорте постарайтесь сесть, так как часто процесс согревания сопровождается сильными болезненными ощущениями и головокружением вплоть до обморока.

Обмороженное место нельзя подвергать повторному замерзанию – травма будет намного серьезней!



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Управление по делам гражданской обороны и
чрезвычайным ситуациям г. Сарова»



ПАМЯТКА

Как связаться со спасательными службами?	№ телефона
1.Единая служба спасения	112
2.Непосредственно в Сарове:	
а) пожарная охрана	101
б) полиция	102
в) скорая помощь	103
г) газовая служба	104
д) ЕДДС г. Сарова	3-52-57; 3-65-12 89159592991



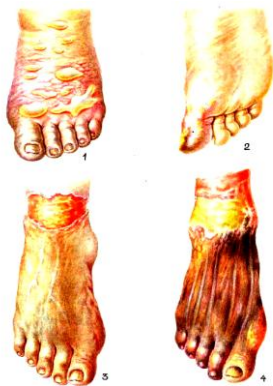
ЧТО ТАКОЕ ОБМОРОЖЕНИЕ?



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°C – -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 сердечнососудистой системы, тяжёлые механические повреждения с кровопотерей, курение и пр.

Статистика свидетельствует, что почти все тяжёлые обморожения, приведшие к ампутации



конечностей, произошли в состоянии **сильного алкогольного опьянения**

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ

- потеря чувствительности
 - ощущение покалывания или пощипывания
 - побеление кожи - **1 степень обморожения**
 - волдыри
- **2 степень обморожения** (видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 часов)
- потемнение и отмирание - **3 степень обморожения** (видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 часов)



I СТЕПЕНЬ. Кожа бледная, после отогревания покрасневший, в некоторых случаях имеет багово-красный оттенок; развивается отёк.

II СТЕПЕНЬ. В начальном периоде имеется побледнение, похолодание, утрата чувствительности. Наиболее характерный признак – образование в первые дни после травмы пузырей, наполненных прозрачным содержимым.

III СТЕПЕНЬ. Образующиеся в начальном периоде пузыри наполнены кровянистым содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное к раздражениям. Происходит гибель всех элементов кожи с развитием в исходе обморожения грануляций и рубцов.

IV СТЕПЕНЬ. Эта степень обморожения нередко сочетается с обморожением III и даже II

степени. Омертвевают все слои мягких тканей, нередко поражаются кости и суставы.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

В первую очередь необходимо прекратить воздействие поражающего фактора – холода, то есть пострадавшего необходимо доставить в теплое место, при этом очень важно **не допустить резкого согревания** пораженного участка тела, лечение будет намного проще, если обмороженная часть согреется за счет восстановления нормального кровоснабжения.

Промерзшую или промокшую одежду нужно снять, на обмороженные участки **наложить термоизолирующую повязку**, сделанную из ваты, марли, клеенки или нескольких слоев полиэтиленовой пленки, части одежды. Обмороженные конечности нужно фиксировать.

Пострадавшему надо **дать обильное теплое и сладкое питье**. Когда конечность начинает оттаивать, постепенно возвращаются чувствительность и боль, нередко очень сильная. Чтобы не допустить этого, надо дать пострадавшему **обезболивающее средство** и обратиться за медицинской помощью.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ!

- **игнорировать случившееся**
- **растирать обмороженные участки (это может привести к омертвению кожи)**
- **резко согревать**
- **пить спиртное**