

МЧС дает несколько советов о том, как правильно себя вести во время сильных холодов:



1) Выбирайте свободную одежду: это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капуста», при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

2) Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Возьмите 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 смажьте специальным кремом.

3) Не выходите на мороз с влажными волосами после душа.

4) Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серег и т.д. металл остывает быстрее тела и возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Кольца на пальцах к тому же затрудняют нормальную циркуляцию крови.

5) Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки – основа для обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги положите теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков наденьте шерстяные – они впитывают влагу.

6) Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть: это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

7) Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей: они распухнут, и вы не сможете ее надеть снова.

8) Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками.

9) Как только вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место – магазин, кафе, подъезд.

10) Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль

11) Прячьтесь от ветра: вероятность обморожения на ветру значительно выше.

Первая помощь при переохлаждении и обморожении:

Первая помощь - это прекращение охлаждения и согревание конечности, восстановление кровообращения в пораженных холодом тканях вместе с предупреждением развития инфекции. Необходимо доставить пострадавшего в ближайшее теплое помещение, снять промерзшую обувь, носки, перчатки. Дать горячее обильное питье – например, теплый сладкий чай. Можно добавить обезболивающее. Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо вызвать врача, скорую помощь для оказания врачебной помощи.

Действия при оказании первой медицинской помощи различаются в зависимости от степени обморожения, общего охлаждения организма, возраста и сопутствующих заболеваний.

Обморожение I степени

Охлажденные участки следует согреть до покраснения теплыми руками, легким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием, а затем наложить ватно-марлевую повязку.

При обморожении других степеней

- согревание, массаж или растирание уже делать не следует;
- на пораженную поверхность накладывают теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань), обмороженные конечности фиксируют с помощью подручных средств (дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать теплую одежду, ткань;
- пострадавшим дают горячее питье, горячую пищу, таблетки аспирина, анальгина;
- доставляют в медицинское учреждение.