

Как избежать обморожения

Главное управление МЧС России по Самарской области напоминает гражданам о мерах безопасности в морозную погоду. Для профилактики обморожений рекомендуется следовать следующим правилам, отправляясь на свежий воздух в холодное время года:

Не пейте спиртного на морозе - алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения.

Не курите на морозе - курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

Носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло.

Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки часто служат основной предпосылкой для появления обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги.

В ветреную холодную погоду открытые участки тела смазывайте специальными кремами.

Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений - колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно "прилипание" к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта кожи с металлом.

Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

Необходимо как можно скорее добраться в теплое место. Если замерзли руки - попробуйте отогреть их под мышками или в карманах.

После длительного перехода по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.

Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать.

Оказание первой помощи при обморожениях:

Перенести пострадавшего в тепло. Первое что нужно сделать – убрать негативно воздействующий фактор, т.е. холод.

Снять промерзшие вещи куртку, брюки, обувь, носки, варежки.

Напоить теплым чаем – это поможет повысить общую температуру тела, и будет способствовать нормализации кровообращения.

Исключить резкое прогревание. При первой стадии обморожения для восстановления кровообращения можно растереть замерзшие части тела. Но при всех остальных стадиях это может нанести вред, так как холод привел к значительным повреждениям тканей. Поэтому

лучше дать телу постепенно прогреться и восстановить кровообращение в пострадавших участках.

Наложить повязки и зафиксировать их. Чтобы не повредить пострадавшие участки тела, их покрывают повязками и фиксируют. При наложении повязки обычно используют вату и марлю, которые сверху покрывают теплоизолирующей тканью: клеенкой, прорезиненной тканью.

Вызвать врача. Это обязательный пункт при оказании помощи человеку, пострадавшему от обморожения.

Выполнение данных рекомендаций позволит Вам избежать обморожения и сохранить здоровье.

При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить

по единому телефону спасения «01», сотовая связь «112»

(все операторы сотовой связи)

Единый телефон доверия ГУ МЧС России по Самарской области

(846) 337-72-82