



Чтобы не обморозится....

Управление по делам ГО и ЧС напоминает жителям города, что в таких погодных условиях необходимо помнить и выполнять простые правила поведения на морозе:

1. В сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости.
2. Не употребляйте алкоголь и психоактивные вещества – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла, и приводит к переохлаждению.
3. Перед выходом на мороз необходимо принять пищу.
4. Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, делая конечности более уязвимыми.
5. Носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь по принципу «капусты» – между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, которые отлично удерживают тепло. В сапоги или ботинки нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.
6. Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают.
7. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте кремом.
8. Прячьтесь от ветра – вероятность отморожения на ветру значительно выше.
9. Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, сережек и т.д. Во-первых, металл в силу высокой теплопроводности остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно «прилипание» к коже или слизистой рта с болевыми

ощущениями и холодowymi травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. На сильном морозе необходимо избегать контакта кожи с металлом.

10. Не снимайте на морозе обувь с отмороженных конечностей – они распухнут и вы не сможете снова обуться. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками или в паху.
11. Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по мобильному телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль.

Помните, что обморожение - это повреждение участков кожи холодом. При данном процессе можно ощущать покалывание, жжение, неприятные болезненные ощущения, после чего приходит чувство онемения. Как только появились такие признаки необходимо тут же растереть поврежденный участок руками или мягкой тряпочкой, при этом пострадавший должен совершать какие-либо движения пораженной конечностью, для улучшения кровообращения. Также нужно дать теплое питье, лучше всего горячий чай.

Если на поврежденном участке появились волдыри, пострадавшего нужно немедленно доставить к врачу, прикрыв пораженные участки стерильными повязками.

Нельзя для растирания применять снег. Он может привести к еще большим последствиям в виде полного отмирания клеток. Лучше всего погрузить больного в теплую ванну, примерно 40° С. И оставить его до полного согревания. В большинстве случаев присутствует ощущение жжения и боли, краснота и отеки.

В качестве первой медицинской помощи можно использовать лук. Его натирают или прокручивают через мясорубку и прикладывают в виде компресса к поврежденному участку. Он снимает боль, раздражение, борется с воспалением.

Также можно воспользоваться специальными мазями, переменяемыми при ожогах, ссадинах и обморожениях, например, «спасатель». Они помогают снять боль, воспаление и ускорить заживление.

В современных условиях информацию по оказанию первой медицинской помощи при обморожении вы можете получить в сети Интернет, задав в «поисковике» «помощь при обморожении».

Помните, в домашних условиях можно лечить только легкие обморожения, во всех остальных случаях необходимо обратиться в больницу.