

Поради

щодо запобігання переохолодженню та відмороженню частин тіла

1. Одягайтеся багатошарово. Тобто одягніть на себе кілька легких светрів замість однієї теплої. Це попередить спітніння, яке на морозі небезпечне. Якщо стане гаряче, завжди можна зняти один зі светрів. Із цих же міркувань одяг має бути вільним.

2. Захищайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте вдягати рукавички, а ніс та вуха захищати шапкою, шарфом, піднятим коміром.

3. Візьміть зайвий одяг, якщо плануєте провести цілий день на морозі. Іноді достатньо змінити мокрий одяг на сухий, щоб уникнути переохолодження.

4. Не виходьте на мороз голодним. Обов'язково добре поїжте, краще щось висококалорійне. Замерзли — також з'їжте що-небудь.

5. Заходьте кожні півгодини-годину у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці.

6. За можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом.

7. Працюйте руками, рухайте ними, аби посилити кровообіг у замерзаючих судинах. Так само рухайте пальцями ніг. Можна пострибати з ноги на ногу, тільки не дуже енергійно, це може зашкодити замерзлим тканинам.

8. Не перевтомлюйтеся. Втомлена людина швидше піддається переохолодженню. Як правило, люди, відчувши, що починають замерзати, рухаються дуже активно. Але це також не зовсім розумно, тому що енергія використовується дуже швидко, а сили треба поновлювати.

9. Слідкуйте за прогнозом погоди.

Категорично забороняється:

- торкатися металу, як голими руками, так і язиком. Метал дуже добре проводить тепло, а отже, миттєво забирає його у вас, і у місці зіткнення може виникнути обмороження. Те саме стосується бензину. Він може дуже швидко обморозити шкіру при зіткненні, а отже, під час роботи з подібними матеріалами на морозі неодмінно використовуйте водонепроникні рукавички.

Перша допомога:

- не слід думати, що переохолодження мине саме по собі. Як тільки з'являться його симптоми - воскові плями та оніміння шкіри, - негайно перейдіть у тепле приміщення;

- перша допомога при переохолодженні нескладна: зігрійтеся, посідіть у теплому приміщенні кілька годин, поїжте;

- у разі обмороження слід негайно звернутися до лікаря. У крайньому випадку треба перевдягнутися: зняти мокрий одяг і загорнутися в теплі простирадла та ковдри. Не можна чіпати обморожені ділянки тіла; за відмороження слід дотримуватися принципу "внутрішнього зігрівання" уражених тканин: накладати термоізолюючі пов'язки (ватно-марлеві, бавовняні тощо), вживати теплі напої;

- ні в якому разі не можна зігрівати уражені тканини тіла гарячою водою або біля гарячих батарей, тому що це може призвести до значного поглиблення ураження;

- обов'язково пийте якомога більше рідини — будь-які теплі напої, крім алкоголю. Вони відновлять нормальну температуру тіла та покращать циркуляцію крові. Прийміть знеболювальні та негайно зверніться по кваліфіковану допомогу!