

## Памятка по безопасному поведению в сильные морозы

При сильных морозах может возникнуть **гипотермия** - выраженное снижение внутренней температуры тела. Врачи советуют малышам, дедушкам с бабушками, людям, принимающим антидепрессанты, таблетки от "давления", а также рыбакам и охотникам в морозные дни оставаться дома. Иначе существует риск получить обморожения и переохлаждение. Кстати, первые признаки переохлаждения организма - озноб, частое мочеиспускание. В таких случаях надо срочно вернуться в теплое помещение. Умеренная гипотермия характеризуется неспособностью сосредоточиться, неловкостью движений, негативным отношением к окружающим. В этом случае спастись можно горячим чаем и пищей. При глубокой гипотермии человек теряет сознание, в таком случае срочно вызывайте "скорую", самим тут не справиться.

Тем же, кто все-таки вынужден находиться на улице, надо запомнить **6 основных правил поведения в сильный мороз**:

**Первое правило поведения** — обеспечить организм топливом для выработки внутренней энергии, обогревающей организм. Топливом для нас служит пища. Однако не всякая: капустный лист для этого не годится, понадобится шмат сала. Жир — лучший источник для выработки внутренней энергии. Если по какой-то причине нельзя есть жиры, их нужно заменить на белковую пищу животного происхождения, например, мясо. Обязательно горячий чай или кофе. Только после плотного завтрака или обеда можно выходить на улицу в сильный мороз.

**Второе правило поведения** — нужно постоянно двигаться. Нельзя стоять на одном месте, тем более, прислоняться или садиться на холодные, особенно, металлические предметы. В этот момент человек теряет собственное тепло, отдает его более холодной поверхности. Этот процесс убыстряется, если одежда мокрая. Даже намочившая от пота футболка под курткой может ускорить процесс снижения внутренней температуры.

**Третье правило поведения** — нужно тепло одеваться. Забудьте об утягивающих колготках, врезающихся ремнях, излишне тесных джинсах и всем остальном, что может нарушить кровообращение. Нужна рыхлая шерстяная одежда не менее трех слоев. Чтобы руки оставались теплыми, носите варежки, а не перчатки, теплая и просторная обувь, теплый головной убор. Это обязательно! С незащищенной поверхности кожи тепло улетучивается еще быстрее из-за испарения пота. А через непокрытую голову мы теряем 17% тепла всего организма! Потерять его можно и в том случае, если в организме нарушается циркуляция крови. Вот почему особенно тепло должны укутываться люди пожилого возраста, малыши, и те, кто страдает заболеваниями, связанными с нарушением циркуляции крови — с тем же атеросклерозом, к примеру. Они могут пострадать от холода и при небольшой минусовой температуре.

**Четвёртое правило поведения** — берегите уши, нос, щеки и пальцы. Они в первую очередь предрасположены к обморожению.

**Пятое правило поведения** — постарайтесь не надевать на улицу серьги и кольца. Обладая высокой теплопроводностью, металл на морозе так сильно остывает, что может вызвать обморожение. А кольца затрудняют циркуляцию крови в пальцах, и они еще больше мерзнут даже в варежках.

И **шестое правило поведения** — на морозе нельзя курить. Никотин снижает циркуляцию крови в периферических сосудах, в основном в пальцах рук и ног, что делает их более уязвимыми для мороза.

Переохлаждение может привести к летальному исходу. При температуре тела ниже 31°C пострадавший находится без сознания, его мышцы скованы суровыми спазмами, а челюсти крепко сжаты. Дыхание едва заметно, пульс 32-36 ударов, артериальное давление низкое или не обнаруживается, а зрачки расширены. В таком состоянии происходит остановка сердца. Если вам встретится лежащий на тротуаре человек в таком состоянии — вызовите "скорую", тем самым Вы спасёте человека от смерти.

### **Первая помощь при обморожениях**

При обморожении очень часто переохлаждается весь организм. Поэтому первая помощь заключается в быстром возобновлении кровообращения и согревании пострадавшего.

Если обморожения незначительны, можно согреть пальцы рук, спрятав их под мышки, если обморожен нос, тепла руки будет достаточно, чтобы согреть его. Не позволяйте согретому участку кожи замерзнуть снова. Чем чаще ткань замерзает и согревается, тем серьезнее может стать повреждение. Легкие обморожения проходят сами по себе через 1-2 часа. Если после растирания неподвижность не проходит, обратитесь к врачу.

Для согревания потерпевшего нужно занести в теплое помещение, освободить от обуви и одежды. Не следует помещать больного возле источника тепла (батареи, обогревателя, камина, огня, горячей печи) или использовать фен: потерпевший не чувствует обмороженную ткань и может легко получить ожог. Тепло одеяла, горячего чая или молока будет достаточно. Если на обмороженном участке нет пузырей или отека, протрите его водкой или спиртом и чистыми руками сделайте массаж отмороженной части тела, движениями по направлению к сердцу. При появлении пузырей массаж делать нельзя, иначе можно занести инфекцию и причинить ненужную боль. Очень часто до появления чувствительности кожу растирать необходимо долго, пока она не станет красной, мягкой и теплой. Массаж нужно делать очень осторожно, чтобы не повредить сосуды.

Если обморожены щеки или нос, отогревание можно сделать, растирая их на морозе, и затем отнести пострадавшего в помещение. Не рекомендуется растирать отмороженные участки снегом. Снег способствует еще большему охлаждению, а острые льдинки могут поранить кожу.

Согревание можно проводить и в теплой воде комнатной температуры, осторожно массируя кожу. Вода не должна быть ни очень теплой, ни очень холодной. Температуру воды следует повышать постепенно, начиная с комнатной 18-20°C, и доводить ее до температуры тела 37°C. В это же время больному дают горячее питье. Процесс согревания может сопровождаться острой жгучей болью, появлением опухоли, изменением цвета. Согревание продолжают до тех пор, пока кожа не станет мягкой и чувствительной.

После теплой ванны необходимо аккуратно вытереть больного, отмороженный участок, если отсутствуют пузыри, протереть спиртом и наложить стерильную повязку и тепло укутать. Не рекомендуется использовать мази, так как они могут усложнить дальнейший осмотр и обработку врачом. После оказания первой помощи больному необходимо быстро доставить в больницу!

#### **Как стать морозоустойчивым?**

- Тренируйте сосуды. Для этой цели полезно закаливание, контрастный душ по утрам и успокаивающая теплая ванна с морской солью перед сном.

- Носите термобелье, если на морозе вам приходится проводить много времени.

- Принимайте витамины: А, С, Е и РР обладают свойством укреплять стенки сосудов.

- Для профилактики простудных заболеваний на помощь придут натуральные иммуностимуляторы: эхинацея, мед, прополис, чеснок.

— Включите в рацион «согревающую» пищу: ешьте больше овощей и фруктов, особенно имеющих красную и сине-фиолетовую окраску — такие дары природы хорошо действуют на сосуды. Также полезны цитрусовые, яблоки, абрикосы и т.д. Людям с плохой переносимостью холода следует чаще есть гречку, богатую рутином, который укрепляет стенки капилляров. Полезен хлеб из цельных пшеничных зерен, которые содержат большое количество цинка, также необходимого для сосудов. В холодную пору незаменимы продукты, богатые ненасыщенными жирными кислотами. Это жирные сорта рыбы, кукурузное, соевое, рапсовое или кунжутное масло. А перед тем как выйти на мороз, надо плотно поесть горячего, лучше жирного бульона. Жир даст дополнительную энергию, которая уйдет на поддержание внутренней температуры.

— Согревайте замерзшие конечности точечным массажем. Причем массировать надо... пальцы рук. Прямо по центру верхней фаланги среднего пальца находится точка «чжун-чун». Здесь и расположен волшебный «обогреватель». Хорошо помассируйте эти точки на обеих руках, и уже через минуту по всему телу разольется тепло и отлично прогреет даже ноги. Если же вы все-таки серьезно замерзли, не трите пострадавшие места руками, а тем более спиртом или снегом.

**Соблюдайте правила поведения на морозе и будьте здоровы!!!**

Что делать при сильном морозе?

Если все-таки вы попали в условия сильного мороза, стоит учесть некоторые необходимые правила выживания в экстремальных ситуациях резкого похолодания.

- **Еда.** Одно из главных правил выживания в сильные морозы – снабдить организм топливом для выработки внутренней энергии, которая согревает весь организм. Естественно, это пища. Лучше всего в питание включать большое количество жиров, к примеру сало и белки, которые, расщепляясь, согреют ваш организм. В морозный день необходимо увеличить количество съедаемых порций. Также врачи советуют не выходить на мороз голодными – организм должен запастись источником собственной энергии, поэтому обязательно плотно поешьте перед выходом.
- **Одежда.** Нужна шерстяная одежда не менее трех слоёв, утепленная обувь и носки, а также тёплый головной убор и шарф. Не лишним будет запастись комплектом термобелья. Обувь желательно одевать на толстой подошве, чтобы избежать промерзания. Обувь должна быть сухой и свободной. Можно использовать термостельки или солевые аппликаторы, которые сохраняют сухое тепло. Перчатки лучше заменить, на теплые двухслойные варежки из натуральных материалов.
- **Двигаться.** Пребывая на морозе, нельзя стоять на одном месте, необходимо всё время двигаться, также опасно садиться на снег или на холодные предметы, к примеру металл и бетон. В этом случае увеличивается теплоотдача, и человек будет стремительно терять тепло. Также не допускайте учащённого дыхания, оно должно осуществляться через нос. Необходимо следить за тем, чтобы при выдохе тёплый воздух не попадал на шарф в тех местах, где он соприкасается с кожей лица и не вызывал его увлажнения.
- **Нет алкоголю.** Ни в коем случае не употреблять алкоголь «для согрева». При расширении сосудов возникнет обманчивое кратковременное ощущение тепла. Незаметно для себя можно легко получить сильные обморожения.
- **Снять пирсинг (весь метал).** Освободить открытые участки тела от разного рода металлических украшений (пирсингов, тоннелей, сережек). Людям, которые не могут обходиться без очков, лучше в такие дни одевать очки в пластмассовой оправе. Ещё одна альтернатива – контактные линзы.
- **Вместо крема - жир.** Чтобы не было обморожения кожи лица, не стоит использовать крема, так как в первые 30-40 минут из них испаряется вода, что приводит к охлаждению кожи, а лучше заменить их натуральными жирами, такими как: гусиный, свиной, барсучий, норковый.

- **Чувствительность.** Периодически проверяйте чувствительность кожи, особенно подбородка, носа, ушей. Нарушение чувствительности свидетельствует об обморожении. При начале покалывания или жжения растереть эти участки до согревания.
- **Проверка себя.** Вернувшись в теплое помещение, снимите с себя промерзшую одежду и обувь, переоденьтесь в теплое сухое белье. Внимательно осмотрите себя. Покраснения кожи, шелушение, сыпь могут быть признаками аллергии на холод. При первых ее проявлениях необходимо принять одну таблетку любого антигистаминного препарата. Замерзшие руки и ноги нельзя пытаться согреть в горячей воде. Кроме неприятных ощущений, это вызовет резкое сужение сосудов. Мягко разотрите замерзшие участки кожи.

Очень важно помнить, что при первых же признаках обморожения – таких, как посинение участков кожи или появление волдырей, необходимо немедленно обратиться к врачу.

#### Стадии переохлаждения

Есть несколько стадий переохлаждения:

1. Если температура тела упадет ниже 35, появятся первые симптомы переохлаждения, такие как: гусиная кожа, бледность, слабость, сонливость, медленная и невнятная речь.
2. Если температура тела снизилась до 33 градусов, кожа бледнеет, синееет и на ощупь холодная, замедляется дыхание и пульс, снижается артериальное давление, может начаться рвота и непроизвольное мочеиспускание. Нарушается речь и координация движений.
3. Если температура ниже 31 градуса, бессознательное состояние, мышцы скованы спазмами, челюсти крепко сжаты, дыхание едва заметно, зрачки расширены, пульс на критической отметке в 32-36 ударов, артериальное давление очень низкое – в таком состоянии и происходит остановка сердца.

Если вы столкнулись с первыми двумя вышеперечисленными симптомами или увидели эти симптомы у других, следует знать, как оказать первую медицинскую помощь. При третьей стадии - необходимо немедленно вызвать неотложную помощь, а до её приезда перенести человека в тёплое помещение.

#### Первая помощь при легком и среднем обморожении

- Необходимо попасть в любое теплое помещение или помочь человеку там оказаться (*на морозе растирать и греть тело бесполезно и опасно*);
- На поражённую поверхность наложите теплоизоляционную повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью;
- Применяйте обильное теплое и сладкое питьё (*согреваем изнутри*);
- Начните согревать обмороженную руку или ногу в ванночке с еле теплой водой, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течении 40 минут, нежно массируя конечность;
- При средней и тяжёлой степени общего охлаждения с нарушением дыхания и кровообращения - пострадавшего необходимо как можно скорее доставить в больницу.

#### Единое общество - единая забота друг о друге

Самое главное, в любых сложных ситуациях никогда нельзя падать духом. Человек, который умеет сохранять бодрость духа, всегда найдет выход из любой напасти!

Теперь, когда вы осведомлены в том, как оказать первую медицинскую помощь, не стоит забывать, что она может понадобиться не только вам, но и ближнему. Поэтому обращайтесь внимание на простых прохожих, особенно детей и людей пенсионного возраста, которым может понадобиться именно ваша помощь.

Если вы увидите лежащего человека на улице, помимо мысли о том, что он может быть не в трезвом состоянии, вспомните, что это может быть, как раз тот случай последствия определенной фазы обморожения. Поэтому будьте предельно внимательны, оказывая всевозможную помощь себе и ближнему! Ведь сегодняшняя проблема номер один – это потребительское отношение людей в обществе, пренебрежением к чужой жизни, забота людей только о себе. И это фрактально повторяется в обществе в целом...