

При низких температурах окружающего воздуха могут произойти обморожения. Повреждение тканей под действием охлаждения может наступить и при температуре выше нуля, особенно в периоды обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде и нарушении нормального кровообращения (тесная обувь).

Обморожению подвергаются чаще всего пальцы ног и рук, нос и уши. Обморожению способствуют влажность воздуха, ветер, а также потеря крови при ранении, ослабление здоровья больного, алкогольное опьянение. Поскольку период действия низких температур может длиться несколько дней рекомендуется заблаговременно создать в доме запас продовольствия, приготовить источники аварийного освещения. Рекомендуется покидать места жительства только в исключительных случаях и не в одиночку.

Снежные заносы представляют наибольшую опасность для людей и техники, застигнутых в пути, далеко от человеческого жилья. Если стихия застала людей в дороге (в автомобиле), не надо пытаться преодолевать сугробы. Следует поставить автомобиль двигателем в наветренную сторону, полностью закрыть жалюзи, укрыть радиатор. Периодически нужно выходить из салона и разгребать снег, чтобы не оказаться погребенным под ним. Для скорейшего обнаружения необходимо подать сигналы о помощи, повесить на шест (антенну) яркую ткань. Не следует отходить далеко от автомобиля, если нет уверенности, что рядом найдется более безопасное место. Время от времени нужно прогревать двигатель, не допуская чтобы выхлопная труба забилась снегом.

В группе риска – дети и пожилые люди: они больше всего подвержены переохлаждению. У людей старшего возраста в результате некоторых болезней терморегуляция может быть нарушена, а у детей эта функция организма еще несовершенна.

Чтобы избежать переохлаждения нужно правильно одеваться – так легче сохранить тепло. Шапки-ушанки, шлемы с козырьком – кожаные или трикотажные. Прикрыты и уши, и затылок, и лоб. Лучше выбирать головные уборы без синтетической подкладки. На щеки и руки за 20 минут до выхода желательно нанести питательный или защитный крем. Варежки должны быть предпочтительнее перчаток, пальцы согреваются друг об друга. Особенно хорошо греет овчина.

Оптимальны несколько слоев тонкой одежды. Одевайтесь, как капуста, в несколько слоев. Рубашки и футболки их х/б ткани, шерстяные кофты. Или облегающая одежда из специальной синтетики – флиса, полара. Верхняя одежда – дубленка, шуба, пуховик с воротником с удвоенными бортами и капюшоном. На шее – 100-процентная защита от ангины – шерстяной шарф-хомут. Под брюки или джинсы лучше надевайте теплые, но не слишком обтягивающие колготки (кальсоны, термобелье), чем просто утепленные джинсы на голую ногу.

МАУ г. Нижневартовска

«СШОР «Самотлор»

Телефон – 8(3466) 41-49-49

Адрес электронной почты – [igroviki@yandex.ru](mailto:igroviki@yandex.ru)

8+

## Правила поведения во время низких температур



2021

Если непогода застигла пешехода, ему нужно суметь построить укрытие из плотного снега. В этих целях сооружают жилище из снега: нарезают блоки из снега и укладывают их кольцом, наклоном внутрь. Укрытием для пешехода может быть и снежная пещера, и даже снежная яма с закрытым ветками или снегом отверстием. Обморожения нередко наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо чаще проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног. При сильном ветре лучше лицо укрыть шарфом или самодельной маской. Во избежание обморожения ног желательно больше двигаться.

### **Признаки**

При обморожении 1-й степени наступает побледнение кожи с потерей чувствительности. После согревания появляются покраснение и синюшность кожи с небольшой ее припухлостью, сопровождающиеся жжением. Все явления проходят через несколько дней. При обморожении 2-й степени после согревания на коже появляются пузыри с кровянистым содержимым. При 3-й степени - развивается омертвление всех слоев кожи. При 4-й степени - омертвление мягких тканей и костей, всей конечности. В развитии всех обморожений различают два периода. Во время первого (дореактивного) периода, т. е. до согревания, область обморожения бледна, нечувствительна, иногда плотна на ощупь; наступает спазм сосудов, нарушается кровоток, что ведет к расстройству питания тканей.

С началом согревания (во второй, реактивный период) кровоток замедляется, возникает картина воспаления, появляются отек тканей, пузыри на коже и закупорка кровеносных сосудов, что и приводит к омертвлению тканей. Обычно впоследствии процесс обморожения оказывается более распространенным и глубоким, чем это определяется вначале.

### **Оказание первой медицинской помощи**

Необходимо быстро согреть обмороженную часть тела, желательно в теплом помещении. Не рекомендуется растирать обмороженный участок снегом. Согреть его лучше в ванне, доводя постепенно температуру воды до +37 °С, обмывая мылом и производя осторожный, но энергичный массаж. Поглаживание обмороженной части тела в направлении к сердцу должно улучшить кровообращение и предупредить закупорку сосудов и омертвление тканей. Массаж продолжают до тех пор, пока обмороженные ткани не потеплеют и не исчезнет синюшность кожи. При новом появлении синюшности массаж возобновляют. При возникновении пузырей массаж делать не рекомендуется. Одновременно пострадавшему дают сладкий горячий чай или кофе. При потеплении обмороженного участка его обтирают спиртом, одеколоном или водкой и накладывают на пострадавший участок тела стерильную повязку. Мазевые повязки вредны, так как они усложняют последующую хирургическую обработку места обморожения. Для применения других мер помощи (противостолбнячная сыворотка, антибиотика, новокаиновая блокада) больной должен быть быстро доставлен в лечебное учреждение.

Для предупреждения возможных обморожений необходимо постепенное привыкание к холоду (закаливание организма). В холодное время нужно следить за тем, чтобы обувь не сдавливала конечность и не пропускала воду. При работе на холоде следует усиленно питаться, принимать горячее питье. Кожу лица и рук нужно защищать смазыванием салом или рыбьим жиром.

### **Важно помнить**

Необходимо держать в тепле ноги – здесь помогут утепленные сапоги на плотной подошве, но с небольшим каблуком, валенки, унты. Главное, чтобы ноге в обуви было свободно – иначе замерзнете, даже надев шерстяные носки. Следует избегать контактов голой кожи с металлом, отказаться от металлических украшений – колец, серег. Кольца препятствуют нормальной циркуляции крови, кроме того, металл быстро охлаждается и может "прилипнуть" к коже, вызвав травмы и болезненные ощущения.

Шансы переохладиться или получить обморожение велики и у тех, кто переутомлен и испытывает слабость, либо находится в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение дает иллюзию тепла, но на самом деле вызывает большую потерю тепла. В таком состоянии человек может просто не заметить признаков переохладения и обморожения.