

## ПАМ'ЯТКА

### ЯК УНИКНУТИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ ТА ОБМОРОЖЕННЯ

#### *Як уникнути переохолодження та обмороження*

Кожен, хто піклується про власне здоров'я та здоров'я своїх близьких повинен знати, як запобігти неприємним наслідкам переохолодження та обмороження взимку.

По-перше, необхідно знати ознаки переохолодження та обмороження, а також основні правила поведінки в умовах низьких температур.

У першу чергу жертвами морозу стають соціально незахищені верстви населення – ті, хто зловживає алкоголем або не має постійного місця проживання. Наступна „категорія ризику” – люди, які працюють на вулиці: продавці, будівельники тощо. Однак переохолодження та обмороження загрожує кожному, хто вдягнений не по погоді та тривалий час перебуває на холоді.

Якщо ви виявили у себе наступні ознаки: лихоманка, тремтіння, блідість, а згодом і посиніння шкіри, губ, біль у пальцях рук та ніг, починайте вживати термінових заходів від переохолодження!

При легкому переохолодженні достатньо тепло вдягнутися, випити гарячий солодкий чай або каву, щоб зігрітися. Але, якщо переохолодження тривало досить довго, воно може розвинутися у обмороження, тобто пошкодження тканин у результаті дії низьких температур.

**Обмороження може виникнути не тільки при сильному морозі, а й при достатньо теплій зимовій погоді. Його розвитку сприяє вологе повітря та вітер. Причиною обмороження можуть стати мокре та тісне взуття; тривале перебування у нерухомому стані на вітрі, у снігу; хвороби, алкогольне отруєння. Також обмороження може виникнути, якщо на морозі торкатися до металу голими руками.**

До обмороження більш схильні пальці, кисті, стопи, вуха та ніс. При першому ступені обмороження шкіра стає блідою, знижується чутливість уражених ділянок, а після зігрівання спостерігається почервоніння та набряк.

При другому ступені ураження шкіра набуває синьо-багряного відтінку і на її поверхні з'являються пухирі з прозорою рідиною. При цьому людину лихоманить, підвищується температура тіла. Третя й четверта стадії супроводжуються відмиранням тканини, ризиком розвитку гангрен.

Якщо побіліли щоки, ніс, вуха, достатньо розтерти їх чистою рукою до почервоніння і появи поколювання. Можна використовувати для розтирань суху вовняну тканину та розчин спирту або горілки. Не можна розтирати обморожене місце снігом, тому що сніг не зігріває, а ще більше проохолоджує та ушкоджує шкіру. Ні в якому разі не можна поливати обморожені ділянки

гарячою водою! Якщо з'явилося напухання відмороженого місця або пухирі, то не можна робити розтирання. Потрібно покласти на відморожене місце пов'язку з товстим прошарком вати та доставити постраждалого до лікарні. Людину з будь-яким видом відмороження необхідно помістити у тепле приміщення і дати їй гарячий чай або каву.

### Як уникнути переохолодження і обмороження

Існує декілька простих правил, виконання яких дозволить уникнути переохолодження та обмороження при сильному холоді:

не вживайте алкогольних напоїв – алкогольне сп'яніння сприяє високій втраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла;

одягайтеся так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло, а верхній не повинен промокати;

у взуття необхідно вкладати теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні – вони поглинають вологу та залишають ноги сухими;

не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу. Найкращий варіант – рукавички з тканини, що відштовхує воду та не пропускає повітря, з хутром всередині. Рукавички зі штучних матеріалів погано захищають від морозу. У вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом;

не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас. По-перше, метал охолоджується до низьких температур швидше ніж тіло, внаслідок чого можливе „прилипання” цих предметів до шкіри з виникненням почуття болю та холодових травм. По-друге, перстні на пальцях затрудняють циркуляцію крові та сприяють обмороженню кінцівок;

перед виходом на мороз необхідно поїсти – вам необхідна додаткова енергія.

**Слід враховувати, що у дітей терморегуляція ще не налагоджена, а у людей похилого віку при деяких хворобах порушена. Ці категорії найбільш піддаються обмороженню та переохолодженню, тому враховуйте це під час планування прогулянок узимку. Пам'ятайте, що перебування дитини на морозі не повинно перевищувати 15-20 хвилин, потім потрібно зігріти її в теплому приміщенні.**

**У будь-якому випадку, при наявності ознак обмороження необхідно постраждалого направити до лікарні.**