



## ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

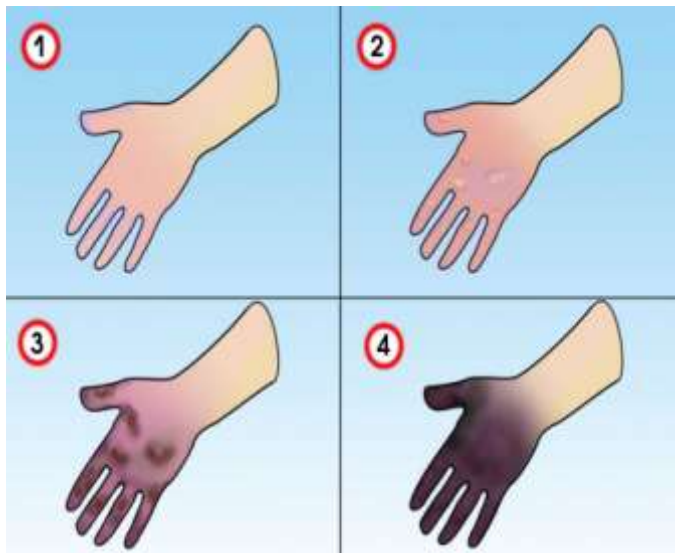
# НЕ ДАЙ СОБІ ЗАМЕРЗНУТИ!

**Причинами обморожень та переохолоджень організму можуть бути:** низька температура повітря (нижче 10-15 градусів), сильний вітер, тісне сире взуття, вимушене тривале нерухоме положення, тіла тривале перебування на морозі в стані алкогольного сп'яніння.

**Щоб уникнути переохолодження та обмороження тіла, варто дотримуватися простих правил:**

- ↪ **Носіть просторий одяг.** Це сприяє циркуляції крові. Краще одягнути три тонких светри, ніж один грубий. Між шарами одягу залишається повітря, яке утримує тепло.
- ↪ Тісне взуття, відсутність устілок сприяють обмороженню кінцівок ніг.
- ↪ Не виходьте на мороз без шарфа і рукавичок, бажано з шерсті або таких, що не промокають, з хутром всередині.
- ↪ **Не вживайте алкогольних напоїв!** Алкогольне сп'яніння створює ілюзію зігрівання, а насправді лише провокує ще більшу тепловіддачу.
- ↪ **Не куріть на морозі!** Куріння зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш вразливими до холоду.
- ↪ **Не носіть на морозі металевих прикрас,** в тому числі золотих і срібних. Метал охолоджується швидше тіла, сережки можуть пристати до мочки вуха. Персні та каблучки ускладнюють циркуляції крові, що прискорює обмороження рук.
- ↪ Перед виходом на мороз бажано попоїсти – це подарує вам додаткову енергію. **Не можна виходити на вулицю з вологим волоссям!** Тому на час морозів від ранкового миття голови перед роботою краще відмовитися.
- ↪ У дітей терморегуляція не налагоджена, а у літніх людей порушена. Тому бабусі з дітьми не повинні гуляти на морозі довше 15-20 хвилин. Слід зайти і погрітися в теплому приміщенні.
- ↪ **Не дозволяйте обмороженій ділянці (найшвидше переохолоджуються ніс, вуха, щоки) замерзнути ще раз.** Тоді пошкодження можуть бути ще більшими. Якщо відчули переохолодження, потрібно зайти у найближче кафе, магазин, під'їзд, будь-яке тепле приміщення, щоб зігрітися. Змерзлі руки можна швидко відігріти під пахвами. **На вітрі ймовірність обмороження збільшується!**





## **Клінічні ознаки переохолодження:**

- озноб, тремтіння;
- синюшність шкіри, губ;
- зниження температури тіла;
- біль у пальцях рук і ніг;
- позіхання, апатія;
- загальна слабкість;
- втрата свідомості;
- поверхневе дихання.

## **Перша медична допомога при переохолодженні**

**Перша медична допомога при переохолодженні та відмороженні полягає у швидкому припиненні впливу холоду та відновленні кровообігу в організмі.**



Потерпілого доставляють у тепле приміщення, зігрівають відморожені кінцівки протягом 40-50 хвилин у ванні (або відрі) з водою, температура якої поступово підвищується від 18 до 40 ° С за рахунок періодичного підливання гарячої води. Одночасно проводять масаж круговими рухами від кінчиків пальців і вище до почервоніння та потепління шкіри. Під час масажу постраждалий повинен намагатися ворухити кінцівками для того, щоб відновити кровообіг. Після зігрівання і масажу постраждалі кінцівки витирають насухо, накладають напівспиртовий компрес та забинтовують.

Потерпілого вкуютують теплою ковдрою, дають гарячого напою, гарячу їжу.

**В жодному разі не слід розтирати уражені ділянки снігом!** Адже при цьому продовжується вплив низької температури, окрім того, дрібні кристалики льоду можуть пошкодити шкіру (капіляри) і таким чином відкрити шлях для потрапляння в організм людини хвороботворних мікроорганізмів.

**Точковий масаж.** Відмінно зігріває змерзлі ноги точковий масаж. Причому масажувати потрібно не самі ноги, а пальці рук. Прямо по центру верхньої фаланги середнього пальця знаходиться необхідна точка. Саме тут і розташований чарівний «обігрівач». Ретельно помасажуйте ці точки на обох руках, і вже за хвилину по всьому тілу розіллється тепло і чудово прогріє ноги.



**Із морозом кепські жарти, обережним бути варто !**

**Навчально-методичний центр цивільного захисту  
та безпеки життєдіяльності Вінницької області спільно  
з Департаментом цивільного захисту облдержадміністрації**