

ПАМЯТКА

Как вести себя в сильный мороз на улице?

Выходя на улицу желательно уточнить погоду. При низких температурах наружного воздуха одеваться надо тепло и, желательно, по «принципу кочана капусты».

Помните пословицу про «семь одежек»? Но в данном случае они должны быть с застежками. Дело в том, что между различными слоями одежды: нижнее нательное белье, рубашка, брюки, свитер или костюм, зимняя верхняя одежда – образуются дополнительные, хорошо удерживающие тепло прослойки воздуха. Головной убор, как и теплая не тесная обувь - обязательны.

При низких температурах не следует надолго останавливаться на одном месте. Лучше всего двигаться «перебежками» от одного пункта обогрева до другого. В качестве пунктов обогрева можно использовать ближайшие к Вам открытые помещения, как правило – это магазины, парикмахерские и т.д. Следите за своим состоянием и состоянием окружающих Вас людей. Если Вы увидите человека с признаками обморожения, то сообщите ему об этом. При таком отношении и сами будете чувствовать соответствующее внимание со стороны окружающих. Ни в коем случае не употребляйте спиртные напитки и не курите на морозе.



Основные признаки и симптомы обморожения

К ним относятся:

1. Потеря чувствительности кожи в месте обморожения.
2. Ощущение покалывания или пощипывания в этом месте.
3. При 1-ой степени обморожения – «обеление» участка кожи.
4. При 2-ой степени после отогревания могут появиться (иногда только через 2...12 часов) волдыри с жидкостью внутри них.
5. При 3-ей степени после отогревания (иногда через 6...12 часов) появляются пузыри с кровавой жидкостью внутри, потемнение и отмирание кожи в месте поражения.

Первая помощь при обморожении

Увидев признаки обморожения нельзя их игнорировать, растирать (особенно снегом) и резко согревать пораженные места, а так – же употреблять алкоголь. Желательно доставить пострадавшего в больницу или вызвать врача. До прибытия врача необходимо убрать пострадавшего с холода, пораженное место закрыть сухой повязкой (скорость отогревания будет меньше), дать ему обильное, сладкое, теплое питье и теплую пищу.

В течение суток наблюдать за состоянием пострадавшего и местом отморожения. Если обморожение было у маленького ребенка или старого человека, площадь обморожения больше ладони пострадавшего или есть признаки 2...3 – ей степеней обморожения обязательно доставить таких людей в больницу. Обо всех проведенных с пострадавшими мероприятиях и данных им лекарствах сообщить врачам. Хотите избежать неприятностей? Тогда просто сами их не организуйте. Есть возможность лишний раз не выходить из теплых помещений в сильные морозы – не выходите из них.

Будьте здоровы!