

## Меры безопасности при низких температурах воздуха

### Меры предосторожности зимой:

1. В сильные морозы старайтесь не выходить на улицу! А если это сделать необходимо, то больше двигайтесь, чтобы не замерзнуть.
2. На мороз выходите в многослойной одежде:
  - два свитера под пальто или куртку;
  - двойные рукавицы;
  - хлопчатобумажные, а сверху шерстяные носки.
3. Старайтесь держать ноги в тепле! Следите за тем, чтобы обувь, которую Вы носите зимой, была не тесной и не промокала.
4. Снимите с себя металлические украшения: кольца, цепочки, браслеты – это улучшит циркуляцию крови.
5. Используйте жир и специальные крема для защиты кожи от холода.
6. Не отправляйтесь на улицу на голодный желудок.
7. Если чувствуете, что ноги, руки начинают замерзать, немедленно начинайте двигаться, позже делать это будет уже больно.
8. Растирайте лицо только сухой ладонью.

### ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

#### Признаки переохлаждения:

- озноб и дрожь, посинение или побледнение губ, снижение температуры тела;
- нарушение сознания: заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение.

#### Первая помощь при переохлаждении:

- При появлении озноба и мышечной дрожи пострадавшего необходимо дополнительно укрыть, предложить тёплое сладкое питье или пищу с большим содержанием сахара.
- В течении 1 часа доставить в тёплое помещение или укрытие.
- В тёплом помещении - немедленно снять одежду, поместить пострадавшего в ванну с водой, нагретой до 35-40° С (убедитесь, что температура воды не выше этого порога - она должна быть терпима для локтя). Или обложить пострадавшего большим количеством тёплых грелок. Грелки ставят на стопы, живот, подмышки, шею, подколенные ямки, поясничную область, внутреннюю поверхность бёдер.

#### После ванны:

- Укрыть пострадавшего теплым одеялом или надеть на него сухую тёплую одежду.
- До прибытия врача продолжать давать тёплое сладкое питьё.

#### При переохлаждении недопустимо:

- помещать пострадавшего в ванну с температурой ниже +30°С;

### ОБМОРОЖЕНИЕ

#### Первая помощь при обморожении:

- В отапливаемом помещении согрейте отмороженную часть тела, растерев её сухой мягкой тканью. Затем поместите её в теплую воду, и постепенно доведите температуру воды до 40-45° С.
- Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к врачу.
- Если побелели щёки, нос, уши, достаточно растереть их чистой рукой до покраснения и появления покалывания и жжения.
- Лучше всего растирать обмороженную часть спиртом, одеколоном или любой шерстяной тканью, мягкой перчаткой. Снегом растирать нельзя, так как снег не согревает, а еще больше охлаждает и повреждает кожу.
- Обувь с ног следует снимать крайне осторожно, чтобы не повредить обмороженные пальцы. Если без усилий это сделать не удастся, то обувь распарывается ножом по шву голенища. Одновременно с растиранием пострадавшему надо дать горячий чай.

### ОТМОРОЖЕНИЕ

Возникает при длительном воздействии низких температур воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе. Известны случаи, когда отморожение наступало при температуре воздуха и выше 0°С при повышенной влажности и сильном ветре, особенно если на человеке мокрая одежда и обувь. Предрасполагают к отморожению также общее ослабление организма.

#### Признаки отморожения:

- потеря чувствительности;
- кожа бледная, твердая и холодная на ощупь;
- нет пульса у запястий и лодыжек;
- при постукивании пальцем - "деревянный" звук.

#### Первая помощь при отморожении:

- Вызовите скорую помощь по телефону "03"!
- Пострадавшего надо немедленно согреть, тяжёлая степень обморожения может повлечь ампутацию повреждённой части тела. Доставьте пострадавшего в тёплое помещение.
- Снимите с обмороженных конечностей одежду и обувь. Дайте обильное тёплое питьё. Обязательно дайте 1-2 таблетки анальгина.
- Немедленно укройте повреждённые конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой.

#### При отморожении недопустимо:

