

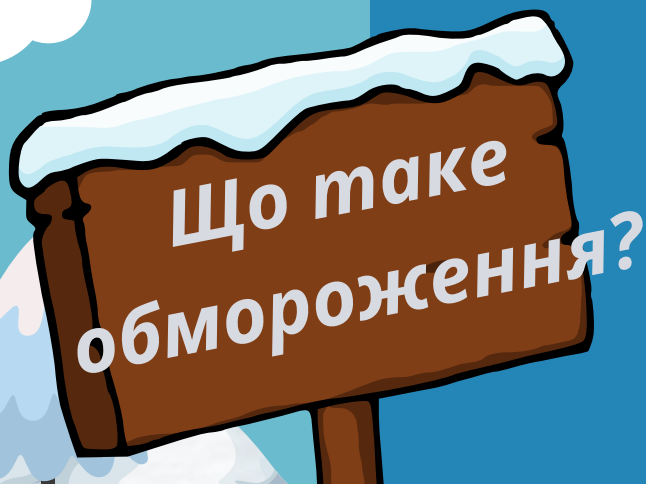


Пам'ятка здобувачам освіти про Правила поведінки в умовах низьких температур. Попередження випадків переохолодження та обмороження. Коростишівський педагогічний фаховий коледж імені І.Я.Франка Житомирської обласної ради



Студентам необхідно забезпечувати обережність та пильність при використанні обігрівачів, газового, пічного, електричного обладнання та устаткування. Бажано утримуватися від виходу на водоймища (лід) та застерігати від цього інших.

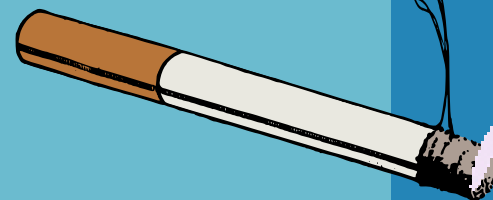
Через морозну погоду, яка встановилася останніми днями в країні, збільшилася можливість переохолодження й обмороження.



Обмороження – це пошкодження будь-якої частини тіла (включно до відмирання тканин), яке виникає внаслідок впливу низьких температур оточуючого середовища. Найчастіше обмороження виникає при температурі повітря нижче -10°C до -20°C . При довготривалому перебуванні на відкритому повітрі, особливо за умов високої вологості та сильному вітрі, обмороження може виникнути восени та навесні при температурі повітря вище нуля.

Ось 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. Додатковим негативним фактором є неможливість сконцентруватися на перших ознаках обмороження;
- не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду;
- носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові.



- у вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом;
 - не носіть на морозі металевих прикрас;
- не дозволяйте обмороженому місцю знов замерзнути, це може призвести до більш значних пошкоджень;
- не знімайте на морозі взуття з обморожених ніг – вони розпухнуть і ви не в змозі будете знов взутися;
 - якщо замерзли руки – спробуйте відігріти їх під пахвою. Повернувшись додому після довготривалої прогулянки по морозу, обов'язково впевніться у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа.
 - якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплого приміщення – магазину, кафе, під'їзду – для зігрівання та огляду місць потенційного обмороження.



Перша допомога при обмороженнях



Дії при наданні першої медичної допомоги відрізняються в залежності від ступеню обмороження, стану загального охолодження організму людини, його віку та наявних хвороб

ЯК РОЗПІЗНАТИ ОБМОРОЖЕННЯ?

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



1 ступінь

відчуття оніміння, поколювання, обпечення. Уражена шкіра бліда, після зігрівання набрякає і червоніє, набуває багряно-червоного відтінку



2 ступінь

поява пухирців із прозорим вмістом. Після зігрівання шкіри з'являється інтенсивний свербіж і різкий біль в уражених місцях



3 ступінь

змертвіння всіх шарів шкіри. Пухирі наповнені кров'яним вмістом



4 ступінь

некроз шкіри і м'язів

При обмороженні I ступеню, ділянки тіла, що охолоджені, необхідно зігріти до почервоніння теплими руками, легким масажем, розтиранням тканиною з вовни, диханням, а потім накласти ватно-марлеву пов'язку.

При обмороженні II-IV ступеню швидко зігрівання, масаж або розтирання не робіть. Слід накласти на уражену поверхню теплоізолюючу пов'язку (шар марлі, товстий шар вати, знов шар марлі, а зверху клейонку або прогумовану тканину). Уражені кінцівки зафіксуйте за допомогою підручних засобів (шматок дошки або фанери, щільний картон), які накладаються та фіксуються зверху пов'язки.

Не можна застосовувати швидке зігрівання обморожених кінцівок біля багаття, неконтрольовано застосовувати грілки та інші джерела тепла, тому що це погіршує перебіг обмороження.

Не рекомендується, як неефективний, варіант першої допомоги – застосування олій та жирів, розтирання кінцівок спиртом при глибокому обмороженні.



При загальному охолодженні організму людини легкого ступеню достатньо ефективним методом лікування є зігрівання постраждалого в теплій ванній при початкової температурі води 24°C, поступово температуру води збільшують до нормальної температури тіла людини. В разі наявності у постраждалого середнього або важкого ступеню охолодження, з порушенням дихання та кровообігу, людину необхідно швидко направити до лікувального закладу.

