

Памятка для взрослых и детей «Обморо...

1 марта - Всемирный день гражданской обороны. Основными задачами ГО являются спасение жизни и окружающей среды.

Необходимо отметить большую важность информированности населения о способах оповещения в случае какой-либо чрезвычайной ситуации. Сейчас стоят сильные холода и необходимо напомнить о правилах поведения в мороз.

Памятка для взрослых и детей «Обморожение»

Русская зима не терпит пренебрежения, и может за это сурово наказать. Сегодня мы напомним, как уберечь себя от обморожений.

Чаще всего от холодного воздуха страдают уши, нос, плохо защищенные пальцы рук и ног. Обморожение бывает не только зимой. Его можно получить на весеннем или осеннем ветру. От мороза чаще всего страдают стопы, особенно, если на ногах тесная обувь без стелек, и если человек страдает повышенной потливостью ног.

При температуре ниже +8 С, эритроциты хуже переносят в ткани кислород. Начинается кислородное голодание. Если не оказать первую помощь и не согреть человека, клетки начнут погибать.

Симптомы:

**побледнение
холодные конечности
потеря чувствительности
отеки конечностей
пузыри с прозрачным или кровянистым
содержимым
синюшные пятна**

При легких обморожениях человек получает поверхностные ожоги. При тяжелой степени обморожения страдают все ткани, вплоть до костной.

Что делать

Согреть, отвезти в тепло, разуть.

Растереть конечности, пока не покраснеют. Можно руками, можно кусочком шерсти или дыханием.

Только после этого следует опустить замерзшие конечности в воду комнатной температуры.

Постепенно поднимать температуру воды до температуры тела.

Наложить сухую повязку и укутать.

Если чувствительность не возвращается, а площадь обморожения больше ладони и появились пузыри, надо срочно вызвать врача.

Что нельзя делать

Растирать снегом. Так можно повредить и без того хрупким сосудам и занести инфекцию.

Нельзя сразу отправлять пострадавшего под горячий душ. Кровообращение от резких перепадов температуры только еще сильнее застопорится. В результате пораженные участки могут погибнуть.

Не надо ничего смазывать жиром и тем более вскрывать пузыри на коже.

Как предотвратить обморожение

Носить в холодную погоду свободную и теплую обувь. Узкая обувь и перчатки сдавливают поверхностные сосуды. Нарушается кровоток, повышается риск обморожения.

Вставьте теплые стельки и надевайте шерстяные носки вместо хлопчатобумажных.

Варежки должны быть из водостойкой и непродуваемой ткани с мехом внутри.

Не мойте руки, выходя на улицу.

Отдельный пост пожарной части 1/1 с. Старые

Арти.

Последнее изменение: 13:17