

Как вести себя в морозы и что делать при обморожении

Если вы на улице: не стойте на одном месте, двигайтесь. Наденьте головной убор (30 % тепла теряется при непокрытой голове). Укройтесь от ветра. Используйте для обогрева ближайшие помещения: магазины, подъезды жилых домов и т.д. Не употребляйте спиртное: при расширении сосудов идёт повышенная теплоотдача.

Если вы в автомобиле: вынужденно остановились на дороге, подавайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи внутри транспортного средства. Мотор нужно оставить включенным, немного приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом. Если помощи нет, а вы недалеко от населенного пункта, лучше дойти до него пешком. При потере ориентации зайдите в первый попавшийся дом, уточните место вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели и мороза.

Первая помощь при обморожении: При обморожении нельзя - быстро согревать обмороженные места (обкладывание грелками, горячий душ, теплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.); - растирать обмороженные участки снегом, из-за возможности повреждения мелкими льдинками поверхности кожи и занесения инфекции; - употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов и ухудшение снабжения пораженных участков кислородом); - натирать обмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада пораженных тканей. При обморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите обмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и легким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз. При сильном обморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте пораженное место, теплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения. Немедленно сами или с помощью соседей вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях. Пейте любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко), примите таблетку аспирина и анальгина, а также 2 таблетки но-шпы, 15-20 капель корвалола или валокордина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина и ждите врача.