

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

# ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ В МОРОЗ



2013 год



**Обморожение** - повреждение тканей организма под воздействием низкой температуры. Оно сопровождается общим переохлаждением организма и особенно часто затрагивает такие части тела как ушные раковины, нос, недостаточно защищенные конечности, прежде всего пальцы рук и ног. Чаще всего отморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже

-10 °С - -20 °С. При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре. С увеличением скорости ветра усиливается потеря тепла, возрастает вероятность отморожения. Температура окружающей среды - 20°С и дополнительная скорость ветра 20 м/с соответствует температуре - 52°С при безветренной погоде.

При тщательно проводимой профилактике общие переохлаждения и отморожения не должны развиваться.

- \* В сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости.
- \* Выходя на улицу, заранее ознакомьтесь с прогнозом погоды, чтобы одеться соответственно температурному режиму.
- \* Не употребляйте алкоголь и психоактивные вещества – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла, и приводит к переохлаждению. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения.
- \* Перед выходом на мороз необходимо принять пищу..
- \* Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.
- \* Носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь по принципу «капусты» – между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, которые отлично удерживают тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.
- \* Используйте правильную обувь. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения. В сапоги или ботинки нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

\* Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом.

\* В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте кремом.



\* Прячьтесь от ветра – вероятность отморожения на ветру значительно выше.

\* Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл в силу высокой

теплопроводности остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно «прилипание» к коже или слизистой рта с болевыми ощущениями и холодowymi травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. На сильном морозе необходимо избегать контакта кожи с металлом.

\* Не мочите кожу – вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности одеть в сухую одежду и как можно быстрее доставить человека в теплое место. Находясь в лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить мокрую одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.

\* Пользуйтесь помощью друга – следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими.

\* Не позволяйте отмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

\* Не снимайте на морозе обувь с отмороженных конечностей – они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками или в паху.

\* Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по мобильному телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль.

\* В профилактике отморожений, кроме других мер, играет знание первых симптомов, сигнализирующих о наступающем отморожении – зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями!

\* Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или признаки отморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд, машину – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для отморожения мест.

\* Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.



**ЗАПОМНИТЕ:**

**ПРЕДУПРЕДИТЬ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ.**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**