

# Обморожение

## Что такое обморожение?

Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур. Чаще всего отморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды от 0°C до -20°C.

## Чтобы защититься от холода:

- в холодную и морозную погоду нужно теплее одеваться (это самое главное правило);
- одежда должна быть свободной, не плотной;
- закрывать части тела, наиболее подверженные обморожению (пальцы рук и ног, уши и нос);
- нужно всегда держать ноги в тепле. Для этого обувь должна быть свободной. Прослойка воздуха удерживает тепло, а в тесной, плотно прилегающей к ноге обуви замерзнуть можно очень быстро. Кроме того, необходимо носить непромокаемую обувь на толстой подошве. В сильные морозы надевайте шерстяные носки;



- носите тёплые перчатки или варежки, чтобы не получить обморожения, так как пальцы рук замерзают быстрее всего;

- обязательно закрывать уши и лицо, на этих участках кожа наиболее чувствительна к холоду.

- в ветреную погоду, и тем более в метель, натягивайте шапку на лоб и закрывайте лицо шарфом так, чтобы оставались открытыми только глаза. Следует учитывать, что нос наиболее подвержен обморожению. Если вас начинает бить дрожь, постарайтесь унять её и выровнять дыхание;

- делайте гимнастические упражнения, двигайте конечностями, мышцами лица;
- не надевайте влажную одежду;
- избегайте влажности и ветра, ветер способствует ускорению процесса обморожения. Нужно прятаться от ветра;
- не употребляйте алкогольные напитки (алкоголь способствует быстрой потере тепла организмом);
- избегайте курения на морозе. Курение, как известно, сужает кровеносные сосуды, а это, разумеется, и приводит к потере тепла;
- не разговаривайте по мобильному телефону без перчаток;
- избегайте примерзания языка к металлу.

Среди детей дошкольного возраста очень распространены обморожения, возникающие при соприкосновении теплой кожи с холодным металлом, когда в морозную погоду ребенок облизывает, например, качели или другой металлический предмет и прилипает к ним языком (что объясняется высокой теплопроводностью металлов);

- длительное пребывание на одном месте без движения ускоряет процесс замерзания. Почувствовав, что замерзаете, трите руки друг о дружку, стучите ногами, шевелите пальцами ног, прыгайте, делайте круговые движения руками. Если всё это не помогает вам согреться, постарайтесь как можно быстрее добраться домой или в любое отапливаемое помещение. И только после того, как вы почувствуете, что согрелись, можете снова выйти на улицу;

- помните, что к обморожению может привести также длительное отсутствие движения (например, при ожидании транспорта на остановке);

- необходимо ограничить длительность пребывания детей на открытом воздухе при усилении мороза до  $-25^{\circ}\text{C}$  и ниже;

- необходимо помнить, что части тела, подвергшиеся обморожению однажды, начнут замерзать уже при лёгком морозе.

К признакам обморожения относятся: потеря чувствительности, ощущение покалывания или пощипывания. При первой степени обморожения кожа белеет. Ни в коем случае нельзя игнорировать происходящее, иначе обморожение может усилиться. Уже при первых признаках обморожения нужно срочно бежать в тёплое помещение. На морозе растирать и греть обмороженные части тела бесполезно и опасно.

### **Первая помощь при обморожении:**

Придя в тёплое помещение, прежде всего, снимите промёрзшие обувь и носки. Помните, что согреваться нужно медленно. Нельзя растирать обмороженные участки кожи. Наложите сухую повязку на повреждённую кожу, это уменьшит скорость отогревания. Пейте много тёплой и сладкой жидкости для согревания организма изнутри. При сильном обморожении обязательно обратитесь к врачу. Впоследствии старайтесь не подвергать воздействию холода те части тела, которые были обморожены.

### **Что нужно делать, если обморожение уже произошло:**

1. Нужно как можно скорее добраться до теплого помещения. Можно зайти в магазин или подъезд любого попавшегося дома.

2. Если обморожение довольно обширное, нужно срочно вызвать врача.

3. Не следует растирать обмороженный участок тела снегом.

4. При среднем обморожении нужно наложить теплоизолирующую повязку (можно использовать вату, теплую ткань) и прикрепить ее медицинской шиной или иными подручными средствами.

5. Пострадавшему дать выпить горячий чай. Принять обезболивающее.

Уважаемые граждане! Щучинский зональный ЦГЭ призывает с учетом погодных условий по возможности оставаться дома.