

НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ – ПРЕКРАСНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПЕШИХ И ЛЫЖНЫХ ПРОГУЛОК ЗА ГОРОДОМ. ОДНАКО ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ НАХОЖДЕНИИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ СУЩЕСТВУЕТ ОПАСНОСТЬ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И ОБМОРОЖЕНИЯ

Морозы, длительное воздействие низких температур могут вызвать переохлаждение и обморожение. Обморожение возможно и при небольшой температуре, если она сопровождается сильным ветром и (или) повышенной влажностью, если на человеке мокрая одежда, а также при контакте с замерзшим углекислым газом (сухим льдом). Чаще всего страдают пальцы рук и ног, ушные раковины, нос и щеки.

ПРИЗНАКИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ:

- озноб, дрожь;
- учащение пульса (тахикардия);
- ощущение онемения пострадавших частей тела, их посинение или побледнение;
- нарушение координации;
- снижение температуры тела.



СТАДИИ ОБМОРОЖЕНИЯ:

1. ощущение мурашек, покалывание, пощипывание, жжение;
2. потеря чувствительности в пораженной области или части тела; кожа обмороженного участка тела сначала краснеет, потом белеет, на ощупь холодная;
3. при согревании на коже могут появиться волдыри, заполненные темным содержимым;
4. в конечной стадии обморожения развивается некроз (омертвление) пораженного участка, кожа становится черной.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ И ОБМОРОЖЕНИИ:

- Вызвать скорую медицинскую помощь (в городе и другой населенной местности, тел. **103**) или спасателей (вдали от населенных пунктов, тел. **112**).
- Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть (постепенно, т. к. слишком быстрое согревание может вызвать нарушения сердечной деятельности). Это можно сделать, обернув пострадавшего в одеяло или сухую одежду, приложив к телу (через одежду, ткань и т. п.) источник тепла (грелку, бутылку с горячей водой). Если это не помогает, нужно согреть пораженный участок в теплой воде: поместите пораженную конечность в воду температурой 25-30 градусов и, постепенно добавляя горячую воду (при этом температура не должна превышать 40 градусов), слегка массируйте, пока обмороженная область не покраснеет и не станет теплой на ощупь.
- После согревания следует высушить тело, одеть человека в сухую теплую одежду и положить его в постель, укрыв теплым одеялом.
- Дать теплое сладкое питье.

ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ НЕЛЬЗЯ:

- растирать пораженные участки тела (в т. ч. снегом);
- смазывать кожу чем-либо;
- вскрывать образовавшиеся волдыри;
- давать пострадавшему алкоголь.

Берегите себя, своих родных и близких. Будьте здоровы!

