

Враховуючи погіршенням погодних умов, фахівці лабораторного центру закликають громадян дотримуватись правил профілактики переохолодження організму та обморожень.

Переохолодження організму – це загальний стан людини, коли на всю поверхню тіла впливає холод, а температура тіла при цьому падає нижче 35 °С.

Діти, літні й ослаблені люди найбільш уразливі до переохолодження. Тривалий вплив низьких температур призводить до пригнічення функцій організму. Людина може загинути, якщо температура тіла знизиться до 17-25 °С.

Існують прості правила, виконання яких дозволить уникнути переохолодження та обмороження в умовах низьких температур:

– не вживайте алкогольних напоїв, алкогольне сп'яніння сприяє високій втраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла;

– не паліть на морозі, паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду;

– носіть просторий одяг, це сприяє нормальній циркуляції крові, одягайтеся так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло;

– тісне взуття, відсутність устілки, брудні шкарпетки можуть створювати передумови обмороження;

– не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу

;

-у вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте захисним кремом;

– не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас, метал охолоджується до низьких температур швидше ніж тіло;

– слідкуйте за обличчям, особливо за носом, вухами та щоками, звертайте увагу на зміну їх кольору.

– не носіть тісне взуття, не знімайте на морозі взуття з обморожених ніг, вони розпухнуть і ви не зможете знов взутися;

– повернувшись додому після довготривалої прогулянки по морозу, обов'язково впевніться у відсутності обмороження кінцівок, вух та носа, несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрени та втрати кінцівки;

– якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплого приміщення – магазину, кафе, під'їзду, щоб зігрітися;

– ховайтеся від вітру, на вітрі вірогідність обмороження зростає;

– не виходьте на мороз із вологим волоссям;

– не виходьте на відкритий лід;

– намагайтеся більше рухатися;

– перед виходом на мороз бажано поїсти – Вам необхідна додаткова енергія.

Особливо чутливим до дії низьких температур є дитячий організм. Для того, щоб захистити дитину від холоду:

– не виводьте на вулицю дітей до 3 років, якщо температура повітря понад 10°C морозу та при морозі на тлі швидкості вітру понад 5 м/с;

– варто запобігти виходу на вулицю дітей дошкільного та шкільного віку, якщо температура повітря нижча – 20°C морозу (для школярів 10-11 класів – нижча -25°C);

– перед виходом на морозне повітря не давайте дитині гарячих страв та напоїв (зокрема, чаю);

– у зимовий період подбайте про калорійне харчування дітей зі збільшенням споживання вітамінів А та Д;

– підготуйте адекватний одяг за віком (багатошаровий, з натуральних тканин) з обов'язковим використанням зимової білизни, шарфа, шапки та теплих рукавичок;

– підберіть відповідне за віком та розміром взуття (в жодному разі не тісне) з обов'язковим використанням теплих шкарпеток та устілок;

– особливу увагу приділіть захисту носа, вух та щік дитини;

– не дозволяйте дітям довго кататися на каруселях та гойдалках, лазити металевими сходами споруд на ігрових майданчиках, обов'язково захищайте руки дитини рукавичками.

Пам'ятайте, що перебування дитини на морозі не повинно перевищувати 15-20 хвилин, потім потрібно зігріти її в теплому приміщенні.

У випадку ознак обмороження відразу зайдіть в тепле приміщення і розмасажуйте обморожені частини тіла теплою рукою (але не снігом і не рукавичкою — сніг може пошкодити шкіру, а рукавичка – занести інфекцію). Обморожені пальці рук і ніг розтирають у напрямку до тулуба, потім занурюють їх у ледь теплу воду. Поступово доливайте теплішу воду і доведіть її температуру до 37 – 38°C. Після цієї ванночки зробіть знову масаж обморожених місць м'яким рушником чи рукою, але тепер змастіть їх якимось жиром чи кремом від опіків, а зверху накладіть пов'язку. Постраждалу людину слід укутати теплою ковдрою, напоїти гарячим чаєм. Однак, якщо час після обмороження прогаяно, робити масаж і теплу ванночку не можна – треба обов'язково звернутися до лікаря за кваліфікованою медичною допомогою.

При обмороженні III ступеня (температура тіла менше 31°C, виникає блювота і судоми, нездатність самостійно рухатися, втрата свідомості) людина повинна бути госпіталізована до хірургічного відділення або відділення реанімації та інтенсивної терапії стаціонару.

Увага! Симптоми обмороження: оніміння обмороженої частини тіла, біль, пекучість, жорстка блідо-жовта або блідо-синя шкіра, пухирі.

– Найчастіше відморожуються відкриті частини тіла: пальці, вуха, ніс та щоки.

– Разом з обмороженням може бути загальне переохолодження.

– Якщо людина піддалась тривалому впливові холоду, зверніться до лікаря або викличте невідкладну допомогу.

– Не можна відігрівати пошкодженні частини тіла на вулиці.

– Якщо чутливість і колір шкіри відновились, то в подальшому лікуванні немає потреби, в іншому випадку – негайно зверніться до лікаря.

Якщо спостерігається сильне тремтіння, слабкість, сонливість, нечітка свідомість, порушення дихання, дуже низька температура тіла – нижче 35°С — негайно викликайте невідкладну медичну допомогу.

Будьте уважні! Бережіть власне здоров'я та здоров'я своїх дітей, оберігайте їх від переохолоджень!