# МЧС информирует: Ой, мороз-мороз…

В ближайшие дни ожидается довольно холодная погода. Основные опасности во время морозов для человека – переохлаждение организма и обморожение. В сильные морозы также возможны аварии на системах жизнеобеспечения, нарушения в работе дорожно-коммунальных служб, в работе транспорта. Увеличивается число пожаров в жилом секторе.

Несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожения на сильном морозе:

– не пейте спиртного: алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла, при этом вызывая иллюзию комфорта;

– не курите на морозе: курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, что делает конечности более уязвимыми;

– носите свободную одежду: это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капуста», при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;

– тесная обувь, отсутствие стельки – основа для обморожения;

– не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Щеки и подбородок следует защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом;

– на морозе избегайте контакта голой кожи с металлом, не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серег и т.д. Металл остывает гораздо быстрее тела и возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Кольца на пальцах к тому же

затрудняют нормальную циркуляцию крови;

– как только Вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место – магазин, кафе, подъезд;

– если у Вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль;

– прячьтесь от ветра: вероятность обморожения на ветру значительно выше.

**Первая помощь при переохлаждении**

Первая помощь – это прекращение охлаждения и согревание конечности, восстановление кровообращения в пораженных холодом тканях вместе с предупреждением развития инфекции.Доставить пострадавшего в ближайшее теплое помещение, снять промерзшую обувь, носки, перчатки. Дать горячее обильное питье – например теплый сладкий чай.Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо вызвать врача, скорую помощь для оказания врачебной помощи.

**Помощь при обморожениях:**

Действия при оказании первой медицинской помощи различаются в зависимости от степени обморожения,общего охлаждения организма, возраста и сопутствующих заболеваний.

При обморожении I степени охлажденные участки следует согреть до покраснения теплыми руками, легким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием, а затем наложить ватно-марлевую повязку. При обморожении других степеней согревание, массаж или растирание уже делать не следует.

1) На пораженную поверхность накладывают теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань), конечности фиксируют

с помощью подручных средств (дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать теплую одежду, ткань.

2) Пострадавшим дают горячее питье, горячую пищу.

Не рекомендуется:

растирать больных снегом, потому что кровеносные сосуды хрупкие и возможно их повреждение, внесение инфекций через микроссадины;

согревать пораженные участки тела под горячей водой, около батареи или обогревателя;

неэффективный вариант первой помощи – втирание масел, жира, растирание спиртом тканей при глубоком обморожении.

Как определить степень обморожения?

обморожение I степени(наиболее легкое) обычно наступает при непродолжительном воздействии холода. Пораженный участок кожи бледный, после согревания имеет покрасневший оттенок, в некоторых случаях – багрово-красный; развивается небольшой отек;

обморожение II степенивозникает при более продолжительном воздействии холода. Сначала конечность бледнеет, теряет чувствительность. В первые дни после травмы образуются пузыри, наполненные прозрачным содержимым;

при обморожении III степени образующиеся пузыри наполнены кровянистым содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное к раздражениям. Происходит гибель всех элементов кожи с образованием рубцов;

обморожение IV степени возникает при длительном воздействии холода, температура в тканях значительно снижается. Омертвевают все слои, нередко поражаются кости и суставы.

Поврежденный участок конечности резко синюшный, иногда с мраморной расцветкой. Отек развивается сразу после согревания и быстро увеличивается. Отсутствие пузырей при резвившемся значительном отеке и утрата чувствительности сигнализирует об отморожении IV степени.