

## ПАМЯТКА

### по мерам личной безопасности детей и взрослых при низких температурах воздуха.

При низких температурах воздуха во избежание переохлаждения и обморожения рекомендуется без необходимости не выходить на улицу, избегать пребывания на улице детей и домашних животных, без особой необходимости не покидать пределы населенных пунктов.

Поскольку период действия низких температур может длиться несколько дней, рекомендуется заблаговременно создать в доме запас продовольствия, приготовить источники аварийного освещения.

При низких температурах окружающего воздуха могут произойти обморожения. Повреждение тканей под действием охлаждения может наступить и в периоды обильного снегопада/, при сырой погоде, влажной одежде и нарушении нормального кровообращения (тесная обувь). Обморожению подвергаются чаще всего пальцы ног и рук, нос и уши. Обморожению способствуют влажность воздуха, ветер, а также потеря крови при ранении, ослабление здоровья больного, алкогольное опьянение.

Обморожения нередко наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо чаще проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног. При сильном ветре лучше лицо укрыть шарфом или самодельной маской. Во избежание обморожения ног желательно больше двигаться.

#### **Признаки обморожения:**

- При обморожении 1-й степени наступает побледнение кожи с потерей чувствительности. После согревания появляются покраснение и синюшность кожи с небольшой ее припухлостью, сопровождающиеся жжением. Все явления проходят через несколько дней.
- При обморожении 2-й степени после согревания на коже появляются пузыри с кровянистым содержимым.
- При обморожении 3-й степени развивается омертвление всех слоев кожи.
- При обморожении 4-й степени происходит омертвление мягких тканей и костей, всей конечности.

#### **Оказание первой медицинской помощи при обморожении:**

- Необходимо быстро согреть обмороженную часть тела, желательно в теплом помещении.
- Не рекомендуется растирать обмороженный участок снегом. Согреть его лучше в ванне, доводя постепенно температуру воды до +37<sup>0</sup> С, обмывая мылом и производя осторожный, но энергичный массаж.
- Поглаживание обмороженной части тела в направлении к сердцу должно улучшить кровообращение и предупредить закупорку сосудов и омертвление тканей. При возникновении пузырей массаж делать не рекомендуется.
- Одновременно пострадавшему дают сладкий горячий чай или кофе.
- При потеплении обмороженного участка его обтирают спиртом, одеколоном или водкой и накладывают на пострадавший участок тела стерильную повязку. Мазевые повязки вредны, так как они усложняют последующую хирургическую обработку места обморожения.
- Для применения других мер помощи (противостолбнячная сыворотка, антибиотики, новокаиновая блокада) больной должен быть быстро доставлен в лечебное учреждение.
- Для предупреждения возможных обморожений необходимо постепенное привыкание к холоду (закаливание организма).
- В холодное время нужно следить за тем, чтобы обувь не сдавливала конечность и не пропускала воду.
- При работе на холоде следует усиленно питаться, принимать горячее питье. Кожу лица и рук нужно защищать смазыванием салом или рыбьим жиром.