

**РГКУ ДПО «УМЦ ЭБ и ЗН»**



**ПАМЯТКА**

## ***Снежные заносы и метели***



## Снежные заносы и метели



Человечество в большинстве случаев пока еще бессильно перед стихийными бедствиями. Ежегодно они уносят тысячи человеческих жизней. Чтобы не оказаться беспомощными перед могуществом разбушевавшейся стихии необходимо обладать элементарными знаниями и практическими навыками по действиям в чрезвычайных ситуациях природного характера.

**Занос снежный** – гидрометеорологическое бедствие, связанное с обильным выпадением снега при скорости ветра свыше 15 м/сек и продолжительности снегопада более 12 часов.

**Снежные бури** можно определить как ураганы, происходящие в зимний период, во время которого скорость ветра достигает 56 километров в час. Отличительным свойством снежных бурь является их низкая температура. При этом температура воздуха опускается до  $-7^{\circ}\text{C}$ .

**Метель** – перенос снега ветром в приземном слое воздуха. Различают поземок, низовую и общую метель. При поземке и низовой метели происходит перераспределение ранее выпавшего снега, при общей метели, наряду с перераспределением, происходит выпадение снега из облаков.

Снежные метели и заносы характерны как для большинства территории нашей страны, так и для территории Республики Марий Эл. Их опасность для населения заключается в заносах дорог, населенных пунктов, отдельных зданий. Высота заноса может быть более 1 м. Возможно снижение видимости на дорогах до 20 – 50 метров, а также частичное разрушение легких зданий и крыш, обрыв воздушных линий электропередач и связи.

## Как подготовиться к метелям, снежным бурям и заносам

- Ⓢ Если Вы получили предупреждение о сильной метели, снежной буре, плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия.
- Ⓢ Стекла окон оклейте бумажными лентами, закройте ставнями или щитами.
- Ⓢ Подготовьте двухсуточный запас воды и пищи, запасы медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы, свечи), походную плитку, радиоприемник на батарейках. Подготовьтесь к возможному отключению электроэнергии.
- Ⓢ Уберите с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком.
- Ⓢ Включите радиоприемники и телевизоры – по ним может поступить новая важная информация.
- Ⓢ Перейдите из легких построек в более прочные здания. Подготовьте инструмент для уборки снега.

## Как действовать во время сильной снежной бури, метели и заносах

- ◆ Лишь в исключительных случаях выходите из зданий.
- ◆ **Запрещается** выходить в одиночку. Сообщите членам семьи или соседям, куда Вы идете и когда вернетесь.
- ◆ В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе.
- ◆ При выходе из машины не отходите от нее за пределы видимости.
- ◆ Остановившись на дороге, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками,



поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле.

- ◆ При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом.
- ◆ Если Вы потеряли ориентацию, передвигаясь пешком вне населенного пункта, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место Вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели.
- ◆ Если Вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нем.
- ◆ Будьте внимательны и осторожны при контактах с незнакомыми Вам людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

### **Как действовать после сильной метели, снежной бури и заносах**

- Если в условиях сильных заносов Вы оказались заблокированным в помещении, осторожно, без паники выясните, нет ли возможности выбраться из-под заносов самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства).
- Сообщите в управление по делам ГО и ЧС или в администрацию населенного пункта о характере заносов и возможности их самостоятельной разборки.
- Если самостоятельно разобрать снежный занос не удастся, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями.
- Включите радиотрансляционный приемник (телевизор) и выполняйте указания местных властей.
- Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию продовольственных запасов.

## **Переохлаждение организма, причины, степени, последствия, помощь при переохлаждениях, профилактика переохлаждений**



Отчего организм может переохладиться? Если он потеряет гораздо больше тепла, чем вырабатывает, что происходит обычно при долгом нахождении в условиях пониженной температуры и при высокой влажности воздуха, и при ношении одежды не по погоде и даже просто тесной одежды или обуви.

В этих случаях и возникает **переохлаждение всего организма.**

Зимой и ранней весной опасность получить переохлаждение и все последствия его, можно вследствие неосторожности на покрытых льдом водоемах. Люди, провалившиеся под лёд, получают сильное резкое **переохлаждение организма.** Очень опасно выходить на лёд, когда неизвестна его прочность, во время оттепелей.

### **Степени переохлаждения организма**

Степени переохлаждения различаются по мере тяжести.

**Легкая степень переохлаждения** возникает, если температура тела понижается до 32-34 градусов. Кожные покровы приобретают бледную окраску, появляются озноб, затруднения речи, «гусиная кожа». Артериальное давление остается нормальным, если повышается, то незначительно. При легком переохлаждении уже возможны обморожение разных участков тела, 1-2 степени.

**Средняя степень переохлаждения** влечет за собой понижение температуры тела до 29-32 градусов. Пульс при этом значительно замедляется – до 50 ударов в минуту. Кожа становится

синюшной, на ощупь холодной. Несколько снижается артериальное давление, а дыхание становится поверхностным и редким. Часто при переохлаждении средней тяжести нападает внезапная сонливость. Позволять спать в таких условиях нельзя категорически, потому что выработка энергии во время сна снижается значительно, человек в таком состоянии может погибнуть. При этой стадии переохлаждения возможны обморожения 1-4 степени.

При **тяжелой степени переохлаждения** температура тела становится ниже 31 градуса. Человек уже теряет сознание, пульс его замедляется до 36 биений в минуту. Часто возникают судороги и рвота. Дыхание становится совсем редким – до 3-4 в минуту. Происходит острое кислородное голодание головного мозга. Обморожения при этой степени переохлаждения очень тяжелые, и если не оказать немедленную помощь, наступит окоченение и смерть.

Помощь должна оказываться правильно, иначе можно принести вред пострадавшему.

### **Первая помощь при переохлаждении**

Пострадавшего нужно поместить в теплое помещение, снять с него промерзшую одежду и обувь, и согреть, желательно в ванне с теплой водой, которую нужно доводить до температуры тела (37 градусов) постепенно, в течение 15 минут.

После принятия ванны растереть тело водкой, до появления чувствительности кожи.

Хорошо укутать пострадавшего и для улучшения кровообращения и восполнения в организме тепла дать выпить горячего питья – чая, молока, киселя или морса, но не кофе и не алкоголь, способствующих резкому расширению кровеносных сосудов, что чревато их разрывами, внутренними кровоизлияниями и нарушения работы сердца.

**Переохлаждение** - такое состояние возникает, когда температура тела падает ниже нормального уровня в 37°C. Если, например, тепло постоянно уносится холодным ветром, процесс выработки телом тепла (дрожь) может прекратить адекватное функционирование. Пожилые и ослабленные люди, особенно худые, усталые и голодные, наиболее уязвимы к переохлаждению - скажем, те, кто живет в плохо отапливаемых и не отапливаемых домах.

Симптомы:

- ❖ Начинается дрожь, которая может усиливаться.
- ❖ Кожа холодная и сухая.
- ❖ Пульс медленный.
- ❖ Медленная скорость дыхания у пострадавшего.
- ❖ Измеренная температура тела 35°C или ниже.
- ❖ Сонливость, которая может прогрессировать до комы.
- ❖ Может произойти остановка сердца.

## Лечение переохлаждения

**Меры при переохлаждении на улице:**



- Пошлите за медицинской помощью.
- Как можно скорее поместите пострадавшего в защищенное от непогоды место или в помещение.
- Накройте пострадавшего спальным мешком или другой формой укрытия.
- Поделитесь с пострадавшим теплом своего собственного тела под общим укрытием.
- Проверяйте дыхание.
- Проверяйте пульс.
- Если есть, дайте ему горячее питье и еду.

## **Меры при переохлаждении дома:**

- Пошлите за медицинской помощью.
- Если пострадавший находится в сознании и не получил травмы, уложите его в теплую постель. Проследите, чтобы была накрыта голова (но не лицо).
- Дайте ему горячее питье и еду.
- Если пострадавший потерял сознание, проделайте при необходимости меры по его оживлению путем искусственного дыхания изо рта в рот и непрямого массажа сердца.

Нельзя растирать конечности пострадавшего или заставлять его энергично двигаться. Не позволяйте пострадавшему пить спиртное. Это вызывает потерю тепла. Не кладите пострадавшего в горячую ванну и не применяйте горячие бутылочки. Это перераспределит кровь от важнейших органов тела к мелким сосудам кожи.

## **Какие проблемы в организме может вызвать переохлаждение разных частей тела**

**Голова.** Переохлаждение может вызвать спазмы сосудов головы, что проявится ломящими головными болями, перепадами артериального давления. А если сильно застудить голову, есть риск фронтита - воспаления лобных пазух и даже менингита - воспаления оболочек мозга.

**Уши.** Первый признак их замерзания - сначала покраснение, а затем побеление кончиков. Переохлаждение чревато острым воспалением - отитом, который может перейти в хроническую форму. Потому даже при небольшом минусе лучше носить шапку, закрывающую уши, а бейсболки и береты оставить до весны.



**Лицо.** От морозного воздуха кожа лица грубеет и быстро теряет влагу. Первой реагирует на холод кожа на кончике носа и щеках. Потому при минус 5 и ниже желательно наносить на лицо утром увлажняющий крем, незадолго до выхода на улицу - защитный и питательный на - ночь. Долгое пребывание на морозе с незащищенным лицом может вызвать конъюнктивит - воспаление слизистой глаз, а также гайморит - воспаление придаточных пазух носа. Также переохлаждением может спровоцироваться воспаление тройничного нерва, лицевые невралгии.

**Волосы.** Остро реагируют на холод волосяные луковицы. Они воспаляются и ослабевают. Потому у многих - особенно у тех, кто любит разгуливать в морозы без шапки, - зимой нередко начинает портиться и сыпаться шевелюра. При переохлаждении кожи головы также могут пострадать волосы, появиться перхоть и кожные воспаления.

**Верхняя часть тела.** Длительная прогулка по морозу в легкой курточке может обернуться бронхитом, межреберными невралгиями, миозитом - воспалением мышц шеи и спины. А если сильно застудить грудную клетку, осложнениями могут стать пневмония и миокардит - воспаление сердечной мышцы.

У тех, кто переболел ветрянкой, холод может разбудить дремлющий вирус герпес-зостер, который проявит себя в виде опоясывающего лишая (для него характерны опоясывающие боли в области грудной клетки и герпетические высыпания вдоль ребер - по ходу нервов).

**Нижняя часть тела.** Самые частые последствия разгуливания по морозцу в тонких колготочках и осенних ботинках - воспаления мочеполовой системы: воспаление придатков у женщин, простатит у мужчин. И независимо от пола - нефриты (воспаления почек), циститы (воспаления мочевого пузыря).

Переохлаждение поясницы может спровоцировать приступ радикулита.

**Руки.** При минус 10 и ниже перчатки сильно проигрывают варежкам (даже в самых теплых перчатках все пальчики по отдельности и не могут согревать друг друга). При любом минусе желательны минут за 15 до выхода на улицу смазать руки защитным кремом, если нет специального - сойдет любой на жировой основе. На ладонях и кистях находятся биоактивные точки, связанные с головой и дыхательной системой. Так что, если сильно перемерзли руки, могут обостриться хронические воспаления носа, бронхов, начаться головные боли. После сильного переохлаждения рук может развиваться полиартрит - воспаление мелких суставов пальцев рук и кистей.

**Ноги.** На холоде замедляется кровообращение, и зачастую ноги мерзнут первыми, потому что кровь просто не успевает их согревать. На ступнях масса биоточек, которые отвечают за сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Потому переохлаждение ног может аукнуться ангиной, обострением гайморита, бронхита, а также миокардитом.

### ***О чем нужно помнить в холодное время года***

Обычно принято считать, что отморожения возникают при длительном воздействии низких температур окружающего воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, жидким или сжатым воздухом или сухой углекислотой. Известны случаи, когда отморожение наступило при температуре воздуха выше 0 градусов при повышенной влажности и сильном ветре, особенно, если на человеке была мокрая одежда и обувь. Чаще всего подвергаются отморожению пальцы ног и рук, ушные раковины, нос и щеки. Различают четыре степени отморожения.

При I степени отморожения участок кожи бледнеет и теряет чувствительность.

При II степени характерно появление пузырей.

При III и IV степенях отморожения наблюдается омертвление кожи и глуболежащих тканей, в том числе и костей.

Необходимо как можно быстрее восстановить кровообращение отмороженных частей тела путем их растирания и постепенного согревания. Пострадавшего желательно занести в теплое помещение и продолжать растирание отмороженной части тела. Если побелели щеки, нос, уши, достаточно растереть их чистой рукой до покраснения и появления покалывания и жжения. Лучше всего растирать отмороженную часть спиртом или шерстяной тканью, фланелью, мягкой перчаткой. Снегом растирать нельзя, так как снег не разогревает, а еще более охлаждает отмороженные участки и повреждает кожу. Обувь с ног следует снимать крайне осторожно, чтобы не повредить отмороженные пальцы. Если без усилия это сделать не удастся, то обувь распарывается ножом по шву голенища. одновременно с растиранием пострадавшему надо дать горячий чай, кофе. Охлажденную конечность нужно согреть в теплой воде, при этом начинать с воды комнатной температуры + 22 – 25 градусов, постепенно повышая до 37 – 40 градусов (до ощущения приятного тепла). Одновременно следует руками массировать конечность от периферии к центру.

После порозовения отмороженной конечности ее надо вытереть досуха, протереть спиртом или водкой, наложить чистую сухую повязку и утеплить конечность ватой или

тканью. Если кровообращение плохо восстанавливается, кожа остается синюшной, следует предположить глубокое отморожение немедленно отправить пострадавшего в больницу.

При отморожении лица его массируют теплой чистой рукой.

**Для предупреждения отморожений и замерзаний необходимо знать следующее:**

- в зимнее время года внутрь сапог и ботинок вкладывать шерстяные или соломенные стельки;
- при небольших морозах, сменяющихся оттепелью, желательно носить кожаную обувь;
- не носить узких перчаток, а при работе на холоде использовать двух - трехпалые рукавицы;
- при длительном нахождении на холоде на несколько минут снимать обувь и растирать ноги.

№ п/п	Наименование учреждения	телефон
1	Единая служба экстренного реагирования	112
2	Полиция	02
3	Станция скорой медицинской помощи	03
4	Аварийная газовая служба	04