

Зимние холода - суровая штука. Не смотря на низкую температуру наши дела выгоняют нас из теплого дома на пронизывающий холод. Долгое нахождение вне теплых помещений ведет к переохлаждению организма и обморожению конечностей.

### **Что следует предпринять чтобы не замерзнуть:**

1. **Пользуйтесь своим теплом:** к примеру если у вас замерзли руки засуньте их под мышку.
2. **Не растирайтесь снегом:** растирание снегом вызывает трение кожи. Плюс к этому вы потеряете больше тепла, если очень сильно намокнете.
3. **Не мочите тело:** потеря тепла очень усиливается от контакта с водой.
4. **Прячьтесь от ветра:** уйдите по крайней мере с ветра. Пронизывающие холодом ветры в значительной степени способствуют обморожению.
5. **Носите варежки вместо перчаток.** Варежки теплее чем перчатки.
6. Наденьте прилегающую шапочку чтобы защитить уши .
7. **Не пейте спиртного.** Алкоголь способствует большей потере тепла.
8. **Не курите:** Курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми к обморожению.
9. **Носите свободную одежду** и не надевайте на пальцы никаких драгоценностей.
10. Избегайте контакта с металлом.
11. **Сидите в машине.** Если вы застряли в автомобиле в очень морозную ночь, лучше

всего сидеть внутри и не отваживаться выйти в неизвестность. Вы рискуете заполучить переохлаждение, у вас резко упадет температура тела. Многие люди из тех, которых нашли замёрзшими, застряли в машине, пытались пойти за помощью и погибли.

12. **Одевайтесь как «капуста».** Это самое правильное решение в сильные морозы. Отдайте свое предпочтение натуральным тканям: хлопок, шерсть, твид.

13. **Носите правильную обувь.** Перед выходом из дома убедитесь, что ваши сапоги или ботинки свободны, в них есть стелька, а на ногах у Вас чистые, сухие и теплые носки, лучше шерстяные (они сохраняют тепло, а колючие ворсинки шерсти играют роль микромассажа и стимулируют кровообращение).

14. Еда в холодное время года должна быть горячей и сытной, это дает запас внутреннего тепла.

15. Не выходите на холод голодным или нездоровым, ослабленный организм хуже справляется с переохлаждением.

16. Не выходите на улицу с сырыми волосами.

### **Признаки обморожения**

Самая легкая I степень обморожения. Обычно кожа при этом становится нечувствительной и белой. Щеки, кончик носа и уши наиболее часто подвергаются обморожению I степени. После того как пораженная область согревается, возможно, кожа будет облезать и покрываться волдырями.

Облезание кожи и волдыри после согревания характерны при II степени

поверхностного обморожения — более серьезный случай. Обморожение — поражение тканей тела, вызванное их замерзанием. Кожа замерзает сильнее, чем при обморожении I степени, но не так глубоко, чтобы потерять способность восстанавливаться. Обморожение — это попытка организма сохранить тепло полным отключением циркуляции. К сожалению, в то время как у вас что-то отмерзает, вы даже и не знаете об этом из-за потери чувствительности.

### **Помощь при обморожениях**

1. Укрыться от холода.
2. Согреть руки, спрятав их под мышками. Если отморожением затронуты нос, уши или участки лица, согреть эти места, прикрыв их руками в сухих теплых перчатках.
4. Если есть риск повторного отморожения, не допускайте отогревания уже пострадавших участков. Если они уже отогрелись, укутайте их так, чтобы они не могли вновь замерзнуть (это вызовет куда более значительные повреждения кожи).
5. Если при согревании отмороженных участков чувствительность в них не восстанавливается, обратитесь за неотложной медицинской помощью. Если профессиональная помощь в ближайшее время недоступна, согревайте сильно отмороженные кисти или стопы в теплой (не горячей!) воде. Другие пострадавшие участки (нос, щеки, ушные раковины) можно согревать, приложив к ним теплые ладони или подогретые куски ткани.

## Профилактика обморожений

**Условия обморожения** — влажный воздух, ветер и низкая температура. Как можно тщательнее закрывайте открытые участки тела от ветра (закутайтесь в шарф, натяните капюшон, спрячьте руки в варежки или в карманы). Обходите стороной открытые места, на которых гуляет ветер. Если идете вдвоем, постарайтесь осматривать друг друга на признак обморожения (первые признаки: бледность кожи, отеки в местах обморожения, сильное покраснение), и при необходимости заходите в любое теплое место: магазин, подъезд, кафе. Вернувшись домой после длительного нахождения на холоде, осмотрите нос, щеки, уши, спину, ноги, убедитесь, что они не обморожены

### Что делать в экстремальной ситуации?

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. Но не засиживайтесь в машине более 40 минут, иначе у Вас затекут и замерзнут конечности. Пробежите несколько кругов вокруг машины, попрыгайте на месте, сделайте несколько вращательных движений руками и снова залезайте в автомобиль.

Особенно следует опасаться попаданий воды на кожу или намокания одежды. Не мочите кожу — вода проводит тепло

значительно лучше воздуха. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, по возможности надеть сухую и как можно быстрее доставить человека в тепло. В лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.



**Эти номера нужно помнить в любой ситуации**  
01,112 –Единая служба экстренного реагирования на чрезвычайные ситуации Республики Марий-Эл

РГКУ ДПО «Учебно-методический центр экологической безопасности населения»



## Рекомендации населению

### Как спастись от холода?

