**Криворізькі курси 1 категорії НМЦ ЦЗ та БЖД Дніпропетровської області**

**Профілактика переохолодження та обмороження.**

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

- не вживайте алкогольних напоїв, алкогольне сп’яніння сприяє високій утраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла; перед виходом на мороз бажано поїсти; - 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, якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплого приміщення – магазину, кафе, під’їзду, щоб зігрітися;

- 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, повернувшись до дому 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;

- не носіть тісне взуття, не знімайте на морозі взуття з обморожених ніг, вони розпухнуть і ви не зможете знов взутися, намагайтеся більше рухатися;

- не дозволяйте дітям довго кататися на каруселях та гойдалках, лазити металевими сходами споруд на ігрових майданчиках.

**Пам’ятайте,** що перебування дитини на морозі не повинно перевищувати **15-20 хвилин**, потім потрібно зігріти її в теплому приміщенні. Загартовуйте свій організм протягом року, тоді жоден мороз та негода вам не страшні.

- похилий та дитячий вік;

- травми та втрата крові;

- алкогольне сп’яніння, втома.

- вологі та тісні одяг та взуття;

- хронічні захворювання;

- недостатнє харчування;

Якщо за певних обставин організм людини втрачає набагато більше тепла, ніж виробляє, може виникнути його переохолодження.

***Травмуюча сила холоду посилюється за таких умов:***

Загальний стан організму людини, при впливі на нього холоду, супроводжується зниженням ***температури тіла нижче 34 градусів, є переохолодженням***. При тривалому впливі негативних температур людина здатна замерзнути, а при згасанні функцій організму на холоді, й зовсім загинути. Такий постраждалий потребує термінової долікарської допомоги, яка буде залежати від ступеня переохолодження.

***При легкому (1-му) ступені переохолодження*** зовнішній вигляд шкіри виглядає блідо, в деяких місцях синюшно. Це супроводжується ознобом, з'являється гусяча шкіра,утруднення мови, тремтіння кінцівок, сонливість, загальна слабкість.При цьому температура тіла становить 32-34С, може спостерігатися незначне підвищення артеріального тиску. Можливі обмороження.

***При середньому (2-му) ступені переохолодження*** температура тіла людини 29-32С. Зовнішній вигляд шкіри виглядає блідо, в деяких місцях має синюшний і червоний колір. У потерпілого спостерігається сонливість, безглуздий погляд, пригнічений стан. Пульс становить 50-60 ударів на хвилину, дуже слабкий, дихання сповільнюється та може набувати поверхневий характер,знижується артеріальний тиск.

***Для важкого (3-го) ступеня*** характерні такі ознаки, як зниження температури тіла менше 31ºC, виникає блювота і судоми, відбувається кисневе голодування мозку, людина не може самостійно рухатися, настає втрата свідомості, життєві функції поступово згасають, може відбутися зупинка серця і дихання.

***Домедична допомога*** полягає насамперед в перенесенні потерпілого в тепле приміщення. Мокрий одяг потрібно відразу ж зняти та одягти сухий та теплий. Потерпілий не повинен рухатися. Якщо людина перебуває в непритомності, постійно контролюйте дихання і пульс, а якщо він не прощупується, відразу ж викликайте швидку допомогу або звертайтеся до лікаря. Якщо потерпілий у свідомості, дайте йому випити теплий чай, молоко, але категорично забороняється алкоголь і каву! Не прагніть швидко зігріти людину, інтенсивно не розтирайте, не потрібно розтирати уражені ділянки снігом, не обкладайте гарячими грілками. При таких маніпуляціях наслідки переохолодження можуть бути згубними: виникнуть порушення серцевого ритму і внутрішні крововиливи. Зігрівання повинно бути поступовим.

- тривале знаходження в умовах зниженої температури;

- висока вологість;

-сильний вітер;



**ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА ЛЮДИНІ ПРИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННІ**