**ПАМЯТКА** Правила поведения на морозе и

**Как избежать обморожения, что делать, если попали в сильные морозы и замёрзли.**

Обморожение – повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвления) под воздействием низких температур. Обморожения может возникать в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10C.

Обморожению способствует: тесная обувь, повышенная потливость ног, заболевания сосудов ног, приводящие к недостаточному кровообращению, мокрая одежда, физическая усталость, голод, неудобная поза, в которой человек находится долгое время, предшествующая холодовая травма, заболевания сердца (опять же проблемы кровообращения), тяжелые механические повреждения с кровопотерей, курение на морозе и другие факторы.

Признаки и симптомы обморожения:

– потеря чувствительности поражённых участков;

– ощущение покалывания или пощипывания;

– побеление кожи (1-я степень обморожения);

– волдыри (2-я степень обморожения);

– Потемнение и отмирание (3-я степень обморожения);

– Переохлаждение организма.

Переохлаждение организма – первый признак, предупреждающий о возможном обморожении. Причины у переохлаждения те же, что и у обморожения: тесная обувь, сырая одежда и т.п. Есть три степени переохлаждения:

Легкое переохлаждение:

Знакомо всем по состоянию «гусиная кожа» На этой стадии температура тела падает до 34-32 градусов, кожа бледнеет, появляется озноб, дрожание нижней челюсти, затрудняется речь. Пульс замедляется до 60-66 ударов в минуту, артериальное давление может быть немного повышено. Легкое переохлаждение сигнализирует о возможном обморожении I-II степени.

Среднее переохлаждение:

Основной признак – сонливость. Температура тела падает до 32-29 градусов. Сознание пациента угнетено, взгляд бессмысленен, кожа бледная или синеватая иногда с мраморным отливом. Пульс замедляется до 50-60 ударов в минуту, наполнение слабое, артериальное давление слегка понижено, дыхание редкое – до 8-12 в минуту, поверхностное. Среднее переохлаждение сигнализирует об имеющем место обморожении лица и конечностей I степени и возможном обморожении II-IV степени.

Тяжелое переохлаждение:

Температура тела падает ниже 31 градуса, больной без сознания, наблюдаются судороги, возможна рвота. Пульс замедлен до 45-35 ударов в минуту, наполнение слабое, артериальное давление снижено. Тяжелое переохлаждение – гарантированное свидетельство обморожений II-IV степени, а возможно даже оледенений конечностей.

Первая помощь при обморожении:

– уйти с холода. На морозе растирать и греть поражённые участки тела бесполезно и опасно;

– на поражённую поверхность наложить теплоизоляционную повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью;

– обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течении 40 минут нежно массируя конечность;

– выпить тёплый и сладкий чай;

 – необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2-й и 3-й степени обморожения, срочно обратитесь к врачу.

Что НЕ следует делать при обморожении:

– растирать обмороженные участки тела снегом (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции);

– быстро отогревать обмороженные конечности у костра или горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения поражённых тканей);

 – употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и лишь даёт ощущение тепла, но не согревает на самом деле).

 Как не замерзнуть и не получить обморожение:

– чаще и быстрее всего замерзают ноги, руки и лицо. Сильнейшее обморожение можно получить за считанные минуты.

Несколько актуальных советов в связи с «прохладной» погодой;

 – если голые руки попали в снег, срочно сожмите пальцы в кулаки и засуньте их под одежду. Наденьте рукавицы только после того, как руки высохнут и согреются. Если замерзли руки в рукавицах, сделайте несколько маховых движений, не сжимайте руки в кулаки. Согрейте руки на теле - под одеждой или на голом животе;

 – если замерзли ноги, согрейте их перекатыванием с пяток на носки. Если от холода пальцы начинают болеть, перетерпите боль и продолжайте движения;

 – если замерзло лицо, 10-20 раз глубоко наклонитесь. Можно растереть обмороженный участок мягкой тканью, но только не снегом, это усиливает охлаждение и вредит коже. В сильный ветер можно прикрыть лицо плотной тканью;

 – часто обморожение наступает незаметно. Поэтому если у вас вдруг побелели мочки ушей, кончик носа, подбородок, щеки, нельзя оставлять это без внимания.

 Как избежать переохлаждения и обморожения?

 – если на улице сильный мороз лучше остаться дома. В состоянии алкогольного опьянения не выходите на улицу;

 – не курите на морозе, курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми;

 – не гуляйте на голодный желудок;

 – одевайтесь неплотно слоями «как капуста» – между свитером и майкой и между курткой и свитером обязательно должны быть прослойки воздуха. Не носите зимой тесную или влажную обувь, стирайте носки. Если сильно потеют ноги – надевайте шерстяные носки, они лучше впитывают пот. Берите на работу запасную сухую пару;

 – не выходите на мороз без варежек, шарфа и шапки. Помните, что перчатки греют хуже рукавиц;

 – не носите при морозе более -30 серьги, кольца и пирсинг. Во-первых, металл остывает быстрее тела. Во-вторых, украшения затрудняют нормальную циркуляцию крови;

 – в морозы, можно воспользоваться специальными кремами для лица и рук;

 – следите за лицами товарищей – если уши приятеля поменяли цвет, принимайте меры. После прогулки, обязательно посмотритесь в зеркало.  Помните, что повторное обморожение имеет обычно гораздо более сильный эффект;

 – замерзшие руки отогревайте не похлопыванием, а под мышками. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности;

 – не стойте на ветру. Ветер – часто ключевая причина обморожений;

 – выходить на мороз с влажными после душа волосами крайне опасно;

 – если намокла одежда или обувь, ее в любом случае необходимо снять и выжать. «На себе» сушить вещи нельзя. После того, как мокрая одежда надета обратно хорошо поделать зарядку, не давая организму остыть.

Выполнение этих правил позволит Вам избежать неприятных последствий, которые могут возникнуть при нахождении на морозе.