

# С 21 декабря по 30 декабря проходит городской декадник на тему: «Об опасности переохлаждения».

## «Профилактика переохлаждения» памятка для населения

С приходом холодов возрастает опасность получения переохлаждения. К такому состоянию приводят не только резкие изменения в погоде, но и собственная пренебрежительность к прогнозам синоптиков. Подобные замерзания редко проходят бесследно. Иногда неприятные последствия переохлаждения остаются на всю жизнь в виде хронических болезней.



### **Что такое переохлаждение?**

Снижение температуры тела ниже уровня, необходимого для естественного функционирования органов и поддержания метаболизма, называют гипотермией. В народе такое состояние более известно, как переохлаждение.

### **Причины переохлаждения**

Бытует мнение, что переохлаждение может возникать только зимой, в лютые морозы. Это не так. Стать жертвой гипотермии можно даже при  $+10^{\circ}\text{C}$ , если длительное время гулять в мокрой одежде.

Чаще всего к переохлаждению организма приводят следующие причины:

- низкая температура воздуха;
- легкая одежда, отказ от ношения шапки, перчаток;
- сильный ветер;
- неправильная обувь (слишком тесная, на очень тонкой подошве либо из резины);
- долгая неподвижность на улице;
- высокая влажность;
- мокрая одежда, длительно контактирующая с телом;
- купание в холодной воде.

Значительно возрастает риск получения переохлаждения в алкогольном опьянении. В таком состоянии сосуды расширены. Кровь, идущая от сердца, быстро остывает. Она способна охладить сердце, а затем и остальные внутренние органы.

### **Профилактика поражений холодом**

При тщательно проводимой профилактике общие переохлаждения и отморожения не должны развиваться.

В сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости.

Выходя на улицу, заранее ознакомьтесь с прогнозом погоды, чтобы одеться соответственно температурному режиму.

Не употребляйте алкоголь и психоактивные вещества – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла, и приводит к переохлаждению. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения.

Перед выходом на мороз необходимо принять пищу.

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

Носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь по принципу «капусты» – между слоями одежды всегда есть прослойки



воздуха, которые отлично удерживают тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

Используйте правильную обувь. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения. В сапоги или ботинки нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом

внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте кремом

Прячьтесь от ветра – вероятность отморожения на ветру значительно выше.

Бывает полезно на длительную прогулку на морозе захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Пользуйтесь помощью друга – следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими.

Не позволяйте отмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

Не снимайте на морозе обувь с отмороженных конечностей – они распухнут, и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками или в паху.

Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по мобильному телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль.

В профилактике отморожений, кроме других мер, играет знание первых симптомов, сигнализирующих о наступающем отморожении – зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями!

**БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**