

Как предотвратить обморожение?



В связи с грядущими морозами в Сургуте и Сургутском районе, не исключены случаи обморожений у населения. В каких же случаях можно получить обморожение и как этого избежать?

Обморожение

- местное повреждение тканей, вызванное воздействием низких температур.
- обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10°C , при длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре.



Обморожение случается, когда ткани тела замерзают под воздействием холодных температур или ветра. Пальцы рук и ног, уши и нос обычно чаще всего поддаются обморожению, так как в холоде согреть их намного труднее. Так как обморожение может привести к постоянным повреждениям кожи, очень важно следить за погодой, правильно одеваться и в случае обморожения немедленно обратиться за помощью.



Проверьте погоду, прежде чем выйти из дома. Проверьте прогноз погоды и решите, что вам сегодня следует надеть. Вы сможете избежать обморожения в том случае, если будете полностью готовы. Если вы собираетесь провести на улице весь день, отправляясь в поход или стоя в очереди за билетами на концерт, даже в таких случаях существует вероятность получения обморожения.

Оденьтесь потеплее, если температура за окном довольно низкая. Погода зимой может быть очень непредсказуемой. Даже если вы и подготовились к дневной температуре, вам также следует задуматься о низкой температуре ночью, если вы вдруг задержитесь.

Будьте готовы на случай возникновения метели и сильных ветров. Воздействие мокрого снега и холодных ветров увеличивает шансы получения обморожения.

Несколько слоев одежды. Люди, которые много времени проводят на улице, разработали некую систему одевания, специально под зимнюю погоду. Независимо от того, насколько теплое ваше зимнее пальто, оно не будет столь эффективным, как многослойная одежда.

Носите одежду из водостойкой ткани, которая прилегает к коже. Благодаря этому типу синтетического материала ваша кожа будет оставаться сухой.

Поверх первого слоя наденьте одежду из теплых тканей. Хорошим выбором является шерсть. Никогда не носите одежду из хлопка, так как она не высыхает достаточно быстро и не обеспечивает хорошую теплоизоляцию.

В качестве верхнего слоя наденьте одежду, соответствующую погоде. Зимнее пальто, дождевик или их сочетание должны надеваться сверху, чтобы защитить вас от погодных условий.

Осмотрите свою одежду на наличие зазоров. Убедитесь, что их нет в участках, где бы холодный воздух мог обдувать вашу кожу. Участки, где сходятся ваши брюки и рубашка, запястья, лодыжки и шея – все они очень чувствительны к обморожению. Даже если вы редко получаете обморожение в этих местах, вы все равно должны быть предусмотрительны.

Уделите особое внимание голове, рукам и ногам. Эти места чаще всего поддаются обморожению. Все наружные части вашего тела, которые не прикрыты слоями теплой одежды.

Это означает, что вы должны быть особо внимательными и закрывать эти части тела должным образом, чтобы они оставались в тепле.

Признаки и симптомы обморожения



1-я степень обморожения

Потеря чувствительности пораженных участков
Ощущение покалывания или пощипывания
Побеление кожи



2-я степень обморожения

Волдыри
(видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 ч)



3-я степень обморожения

Потемнение и отмирание

Первая помощь при обморожении

1 Уйти с холода. На морозе растирать и греть пораженные участки гело бесполезно и опасно.



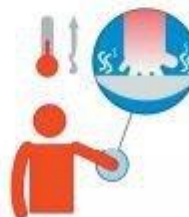
2 На пораженную поверхность наложить теплоизолирующую повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью.



4 Выпить теплый и сладкий чай.



3 Обмороженную руку или ногу можно отогреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течение 40 минут нежно массируя конечность.



! Необходимо отслеживать общее состояние места обморожения в течение суток. Если появятся симптомы 2-й и 3-й степени обморожения, срочно обратитесь к врачу!

Уважаемые жители ХМАО – Югры! Будьте внимательны при выходе на улицу. Одевайтесь теплее!

Информацию подготовил государственный инспектор по м/с Голубев Сергей Владимирович

Информация взята из интернет источников.