

БЕСІДА З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

ВІДМОРОЖЕННЯ, ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ, ЗАМЕРЗАННЯ

Відмороження - це ушкодження, викликане місцевим переохолодженням тканин організму. Розвитку відмороження сприяє вологе повітря та вітер. Відмороження може статися: взимку - при сильному морозі, при теплій зимовій погоді; навесні або восени при температурі вище нуля. Небезпека одержати відмороження залежить від шкідливого впливу низьких температур, порушення нормального кровообігу (тісне взуття, нерухомість) та інших причин.

- Небезпечний мороз для ослаблених, утомлених, голодних, хворих людей.
- Легко піддаються впливу холоду особи в стані алкогольного сп'яніння.
- Найчастіше піддаються впливу холоду периферичні частини тіла: пальці ніг і рук, а також ніс, вуха, щоки.
- Навпаки, поліпшення кровообігу, перешкоджає відмороженню.
- Рух на холоді (ходьба, біг) посилює кровообіг, зігріває тіло, протидіє шкідливому впливу холоду.

Ступені відмороження тканин:

I ступінь - почервоніння, набряк тканин;

II ступінь - утворення пухирів, заповнення каламутною рідиною;

III ступінь - омертвіння шкіри та утворення струпа;

IV ступінь - омертвіння частини тіла.

Як можна уникнути відмороження:

- Загартуйте поступово організм і приручайте його до холоду: ранкова фізична зарядка, повітряні ванні, заняття спортом. У профілактиці відморожень це має велике значення.
- Утримуйте взуття завжди у справному стані та сухим. Взуття не повинне здавлювати ногу.
- Будьте уважні до одягу. Одяг повинен бути щільним, легким, не стискувати рух.
- Змажте лице і руки несолоним салом, риб'ячим жиром або жирним кремом у морозну, а особливо у вітряну погоду.
- Рухайтесь. Рухи на холоді посилюють кровообіг і сприяють зігріванню тіла.
- Не торкайтеся оголеною шкірою до металевих предметів у морозну погоду, це може викликати швидке відмороження.

Домедична допомога при відмороженнях:

- Помістіть постраждалого з будь-яким видом відмороження в тепле приміщення.
- Дайте постраждалому гарячий чай, каву або вино.
- Розітріть щоки, ніс, вуха, якщо вони побіліли, чистою рукою до почервоніння і появи поколювання.

- Розітріть відморожену частину тіла спиртом, горілкою або одеколоном. Якщо їх немає, розтирайте м'якою рукавичкою, хутряним коміром або сухою фланеллю. Не можна розтирати снігом, тому що сніг не зігріває, а прохолоджує відморожені ділянки та ушкоджує шкіру.
- Заставте постраждалого під час розтирання намагатися рухати ушкодженою кінцівкою.
- Розтирання заборонене, якщо з'явилося припухання відмороженого місця або пухирі. Покладіть на відморожене місце пов'язку з товстим прошарком вати, укладіть кінцівку вище і доставте постраждалого до лікаря.

Переохолодження організму:

Основні причини переохолодження організму - тривале перебування у воді або навіть короткочасне перебування в крижаній воді.

Ознаки переохолодження: озноб, тремтіння, синюшність шкіри, губів, зниження температури тіла, біль у пальцях рук і ніг, поява "гусячої шкіри", позіхання, гикавка, затемнення свідомості. у постраждалого настає апатія, сонливість, загальне слабкість, поверхневе дихання. Ступінь і швидкість переохолодження залежать від температури води та адаптації організму до холоду.

Запам'ятайте! Серце зупиняється при температурі тіла 26°C.

Попередження переохолодження організму:

- Обмежуйте час перебування у воді при купанні і регулюйте перерви між заходами у воду. Здоровим дітям дошкільного віку можна купатися у водоймах при температурі води +23-24°C в плин 1-3 хвилин і не більше 2-3 разів на день; дітям шкільного віку - при температурі води +20-21°C перебування у воді збільшувати поступово - від 3-5 до 10-15 хвилин, до ознобу не повинні купатися люди будь-якого віку.
- Допустимий час перебування людини у воді: 5-8 хвилин при температурі води нижче 2°C; 10-15 хвилин при температурі води 2-3°C; 20-270 хвилин при температурі води 10-15°C; 420-540 хвилин при температурі води 24°C.
- Одягайтесь відповідно сезону.

Домедична допомога при переохолодженні

1. Легка ступінь переохолодженні (озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, трудність пересування, блідість шкіри):

- Одягніть тепло постраждалого, напоїть гарячим чаєм або кавою.
- Заставте виконувати інтенсивні фізичні вправи. Подальше купання в цей день припиняється.

2. Середній ступінь переохолодження (синюшність губ і шкіри, ослабленням дихання, пульс стає рідшим, з'являється сонливість, втрачається спроможність до самостійного пересування):

- Розітріть постраждалого вовняною тканиною, зігрійте під теплим душем (якщо його поміщаєте у ванну, то температуру води підвищуйте поступово від 30-35°C до 40-42°C);
- Зробіть масаж усього тіла;
- Тепло одягніть постраждалого та укладіть в ліжку, зігрійте грілками (зігрівання повинно бути поступовим, щоб не було різкого перепаду температур);

3. Важка ступінь переохолодження (з'являється втрата свідомості, життєві функції поступово вгасають):

- негайно викличте лікаря;
- виконайте всі заходи першої допомоги, як і при середній ступені переохолодження.

Замерзання

Загальне системне ураження організму холодом найчастіше розвивається у людей виснажених, а також при алкогольному сп'янінні.

Симптоми замерзання - спочатку виникає сонливість, млявість, порушення координації рухів, пригнічується стан, температура тіла знижується до 23-25°C

.Пам'ятайте! Серце зупиняється при температурі тіла 26°C.

Домедична допомога при замерзанні:

- Швидко відновлюйте нормальну температуру тіла.
- Помістіть постраждалого у ванну, вода в якій повинна бути 25-30°C, а через 20-30 хвилин воду доводять до 35°C (але не вище).
- Обкладіть тіло грілками, пляшками з теплою водою тієї ж самої температури, якщо ванни немає,
- Робіть штучне дихання і закритий масаж серця - при порушенні дихання і серцевої діяльності
- Після відновлення нормальної температури і свідомості, дайте постраждалому гарячий чай або каву, укрийте теплою ковдрою і доставте у лікувальний заклад.

Сподіваємось, що наші рекомендації ніколи вам не знадобляться, але у разі необхідності - використовуйте їх.