

## Зима – прекрасна пора року, але стережіться переохолодження та обмороження

На вулиці зима з холодами і сніговими заметілями, отож вже на часі тема таких сезонних надзвичайних ситуацій як замерзання, переохолодження та обмороження. Сьогодні непоінформований громадянин може безапеляційно



заявити, що фатальні наслідки морозу не загрожують сучасній людині і всі трагедії, спровоковані відмороженням, у минулому. Та й врешті-решт клімат в Україні м'який, порівняно з північними країнами. Але загрозу низької температури ігнорувати не можна. За статистикою МОЗ України, за період з 12 грудня 2018 року по 8 січня цього року за

допомогою до закладів охорони здоров'я звернулись 1037 людей, постраждалих від переохолоджень та обморожень, 955 осіб госпіталізовані, понад 60 людей померло.

Постраждати від переохолодження можна навіть при плюсовій температурі. Зокрема, погодні умови з температурою нижче  $+7^{\circ}\text{C}$  вже вважають такими, що можуть спричинити проблеми зі здоров'ям.

Холод згубно впливає у першу чергу на дрібні кровоносні судини людини. Першими замерзають пальці рук та ніг, а також вуха та ніс – вони найменше захищені через те, що в них тонкий жировий прошарок. Захищайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте вдягати рукавички, а ніс та вуха захищати шапкою, шарфом, піднятим коміром.

Спочатку замерзає шкіра, а вже потім підшкірний шар, судини, м'язи, нерви та навіть кістки. І для цього не потрібна наднизька температура. Температура, при якій можна переохолодитися, може бути навіть плюсовою. При переохолодженні температура тіла знижується до  $35^{\circ}\text{C}$  і нижче.

Одягайтеся багат шарово: одягніть на себе кілька легких кофт замість однієї теплої. Це попередить спітніння, яке на морозі небезпечне. Якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з кофт. З цих же міркувань одяг має бути цілком вільним.

Не виходьте на мороз голодним. Обов'язково добре поїжте, краще щось висококалорійне. Замерзли – також з'їжте що-небудь. По можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм.

Заходьте кожні півгодини-годину у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці.

Не слід думати, що переохолодження мине саме по собі. Як тільки з'являться його симптоми – воскові плями та оніміння шкіри, негайно перейдіть у тепле приміщення.

Перша допомога при переохолодженні нескладна – зігрійтеся, посидьте у теплому приміщенні кілька годин, поїжте.

У разі обмороження слід негайно звернутися до лікаря. У крайньому випадку, треба перевдягнутися: зняти мокрий одяг і загорнутися в теплі простирадла та ковдри. Не можна чіпати обморожені ділянки тіла.

При обмороженні слід дотримуватися принципу «внутрішнього зігрівання» уражених тканин – накладати термоізолюючі пов'язки (ватно-марлеві, бавовняні тощо), вживати теплі напої.

Ні в якому разі не можна зігрівати уражені тканини тіла гарячою водою, або біля гарячих батарей, тому що це може призвести до значного поглиблення ураження.

Обов'язково пийте якомога більше рідини – будь-які теплі напої, окрім алкоголю. Вони відновлять нормальну температуру тіла та покращать циркуляцію крові. Прийміть знеболювальні та негайно зверніться за кваліфікованою допомогою.



Слід враховувати, що у дітей терморегуляція ще не налагоджена, а в осіб похилого віку при деяких хворобах порушена. Ці категорії найбільш піддаються обмороженню та переохолодженню, тому враховуйте це під час планування прогулянок узимку. Пам'ятайте, що перебування дитини на морозі не повинно перевищувати 15-20 хвилин, потім потрібно зігріти її в теплому

приміщенні.

Будьте обережні та уважні, пам'ятайте, що ваша особиста безпека залежить насамперед від вас самих!

Л.Потапенко,  
НМЦ ЦЗ та БЖД Черкаської області