

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ДОБІРКА ПОРАД ПРИ
ОБМОРОЖЕННІ ТА
ПЕРЕОХОЛОДЖЕННІ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинка,
будинки 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Переохолодження організму — це загальний стан людини, коли на всю поверхню тіла впливає холод, а температура тіла при цьому падає нижче 35°C. Тривалий вплив низьких температур призводить до замерзання, функції організму пригнічуються, а при тривалому впливі холоду взагалі згасають. Переохолодження та обмороження — схожі поняття, але мають деякі відмінності.

Обмороження — це пошкодження будь-якої ділянки тіла під впливом низьких температур. Нерідко супроводжується загальним переохолодженням організму. При тривалому перебуванні поза приміщенням, особливо при високій вологості і сильному вітрі, обмороження можна отримати і восени або навесні при температурі повітря вище за нуль.

При **легкій стадії** температура організму коливається в проміжку між 32 і 34 градусами. У потерпілого спостерігається озноб, блідість і посиніння шкірних покривів, проблеми з мовою, з'являється так звана гусяча шкіра. Пульс скорочується до 60 ударів. Артеріальний тиск або в нормі, або злегка підвищений. Проблеми з диханням відсутні.

Після того, як температура тіла опускається до 29-32 градусів, настає **середня стадія охолодження**. Її супроводжує сонливість, стан сплутаної свідомості, погляд потерпілого стає безглуздим. Пульс коливається між 50 і 60 ударами. Тиск крові знижується. На шкірі з'являються пухирі. Інтенсивність дихання знижується до 8-12 вдихів за хвилину.

При **важкій стадії охолодження** температура організму не перевищує 30 градусів. Людина втрачає свідомість, тіло вражають судоми. Шкіра холодна на дотик, бліда, має виражений синій відтінок. Руйнуються не лише шкірні покриви, а й кістки та суглоби. Частота пульсу не перевищує 36 ударів в хвилину, має не сильний характер, швидко знижується тиск. Дихання стає дуже поверхневим.

Серед основних причин, що призводять до обмороження, виділяють

- тісне взуття, заважаюче циркуляції крові,
- голод,

- фізичне виснаження;
- порушення терморегуляції — підвищена пітливість, завжди холодні стопи ніг;
- наявність хронічних захворювань вен та артерій;
- сильний вітер, висока вологість, різкий перепад температур;
- контакт відкритих ділянок шкіри із замороженими металевими предметами;
- спазм кровоносних судин на фоні куріння, алкогольного сп'яніння.

Основні ознаки

- озноб;
- нечітка мова або бурмотіння;
- повільне, поверхнєве дихання;
- слабкий пульс;
- незграбність або відсутність координації;
- сонливість або дуже низький рівень енергії;
- сплутаність свідомості або втрата пам'яті;
- втрата свідомості;
- яскраво-червона, холодна шкіра.

Як уникнути обмороження:

- Закривайте ділянки тіла, найбільш схильні до відмороження - пальці рук і ніг, вуха і ніс.
- Носіть вільний одяг — це сприяє нормальній циркуляції крові.
- Одягайтеся так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло. Бажано, щоб верхній одяг був непромокаючий.
- У взуття необхідно вкладати теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні — вони поглинають вологу та залишають ноги сухими.
- Рухайтесь, адже рухи на холоді посилюють кровообіг і сприяють зігріванню тіла;
- Не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу. У вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом.
- Перед виходом на мороз бажано поїсти — вам необхідна додаткова енергія.

➤ Якщо проводите цілий день на вулиці, заходьте кожні півгодини - годину в тепле приміщення.

➤ Не дозволяйте обмороженому місцю знов замерзнути, це може призвести до більш значних пошкоджень.

➤ Не торкайтеся оголеною шкірою металевих предметів у морозну погоду, це може викликати швидке обмороження.

➤ Вживайте більше теплої рідини — це сприяє кращій терморегуляції організму.

Перша допомога при обмороженні та переохолодженні:

➤ Основним завданням в цей період є зігрівання потерпілого та відновлення кровообігу.

➤ Зігрівання потрібно проводити поступово “зсередини”. Для цього рекомендується рясне гаряче пиття, препарати, що покращують кровообіг та накладання термоізолюючих пов'язок.

➤ Можна зробити розтирання з використанням спирту або горілки.

➤ При більш серйозних переохолодженнях слід використовувати ванну з теплою водою. При цьому вода спочатку повинна бути кімнатної температури, а через 20-30 хвилин збільшувати поступово на 50, доводячи температуру до 36°C.

➤ Переодягати постраждалого в сухий теплий одяг, дати гарячий напій.

➤ Важливо: при охолодженні середньої та важкої стадії потерпілого потрібно терміново доставити в лікарню.

Забороняється:

- ◆ одразу зігрівати ушкоджену ділянку в гарячій воді;
- ◆ зігрівати біля відкритого полум'я;
- ◆ розтирати обморожені ділянки снігом;
- ◆ розтирати та масажувати уражені ділянки шкіри;
- ◆ застосовувати грілки;
- ◆ вживати алкоголь, щоб зігрітися — це сприяє розширенню судин та призводить до втрати тепла, а це викликає швидке замерзання;
- ◆ пошкоджувати пухирі, які утворилися внаслідок обмороження.