



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ ПЕРЕХОХОЛОДЖЕННЯ



На вулиці похолоднішало, синоптики вже обіцяють сніг, і знову перед нами стала проблема переохолодження.

Переохолодження викликається тривалим впливом низьких температур, коли організм вже не в змозі виконувати функцію терморегуляції.

Переохолодження – досить велика небезпека, симптомами якої є сильне тремтіння, слабкість, сонливість, нечітка свідомість.

Найбільш схильними до переохолодження є:

- особи, які багато часу перебували на холоді;
- люди похилого віку;
- маленькі діти;
- особи, що мають проблеми зі здоров'ям;
- особи із серцево-судинними захворюваннями, які викликають порушення кровообігу.

Для попередження переохолодження організму необхідно:

- не виходити на мороз без рукавичок та шарфа;
- закривати ділянки тіла, найбільш схильні до обмороження – пальці рук, вуха і ніс;
- не носити на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас;
- вживати більше теплої рідини, що сприяє кращій терморегуляції організму; якщо немає гарячої, пити побільше простої води;
- уникати вживання напоїв, які містять алкоголь і кофеїн, вони створюють ілюзію тепла, а фактично сприяють його втраті;
- не палити на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду;
- просторий одяг сприяє нормальній циркуляції крові. Необхідно одягатися так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло;
- якщо одяг промок на холоді, якнайшвидше переодягнутися в сухий;

- взуття не повинно бути тісним, у нього необхідно вкладати теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні – вони поглинають вологу та залишають ноги сухими;
- якщо ви відчуваєте, що починаєте замерзати, необхідно зробити інтенсивні фізичні вправи: розмахування руками та ногами тощо;
- якщо замерзли руки – спробуйте відігріти їх під пахвами;
- при появі ознак переохолодження негайно шукати затишне місце, де можна зігрітися.

Перша медична допомога при переохолодженні:

- **Легкий ступінь переохолодження** (озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, трудність пересування, блідість шкіри):
 - - одягнути тепло постраждалого, напоїти гарячим чаєм або кавою;
 - - заставити його виконувати інтенсивні фізичні вправи.
- **Середній ступінь переохолодження** (синюшність губ і шкіри, послаблене дихання, зменшення частоти пульсу, поява сонливості, втрата спроможності до самостійного пересування):
 - - розтерти постраждалого вовняною тканиною, зігріти під теплим душем або у ванні, поступово підвищуючи температуру води від 30–35°C до 40-42°C;
 - - зробити масаж усього тіла;
 - - тепло одягнути постраждалого та укласти в ліжку, зігріти грілками (зігрівання повинно бути поступовим, не допускаючи різкого перепаду температури).
- **Важкий ступінь переохолодження** (з'являється втрата свідомості, життєві функції поступово знижуються):
 - - негайно викликати лікаря;
 - - виконати всі заходи першої допомоги, як і при середньому ступені переохолодження.
- Іноді наслідком переохолодження може стати **обмороження**, яке становить для людини ще більшу небезпеку.

Запам'ятайте:

Переохолодження організму – це небезпечно!