

# Правила поведения в морозные дни

## Управление по делам ГО и ЧС г. Сыктывкара напоминает о мерах предосторожности в морозы

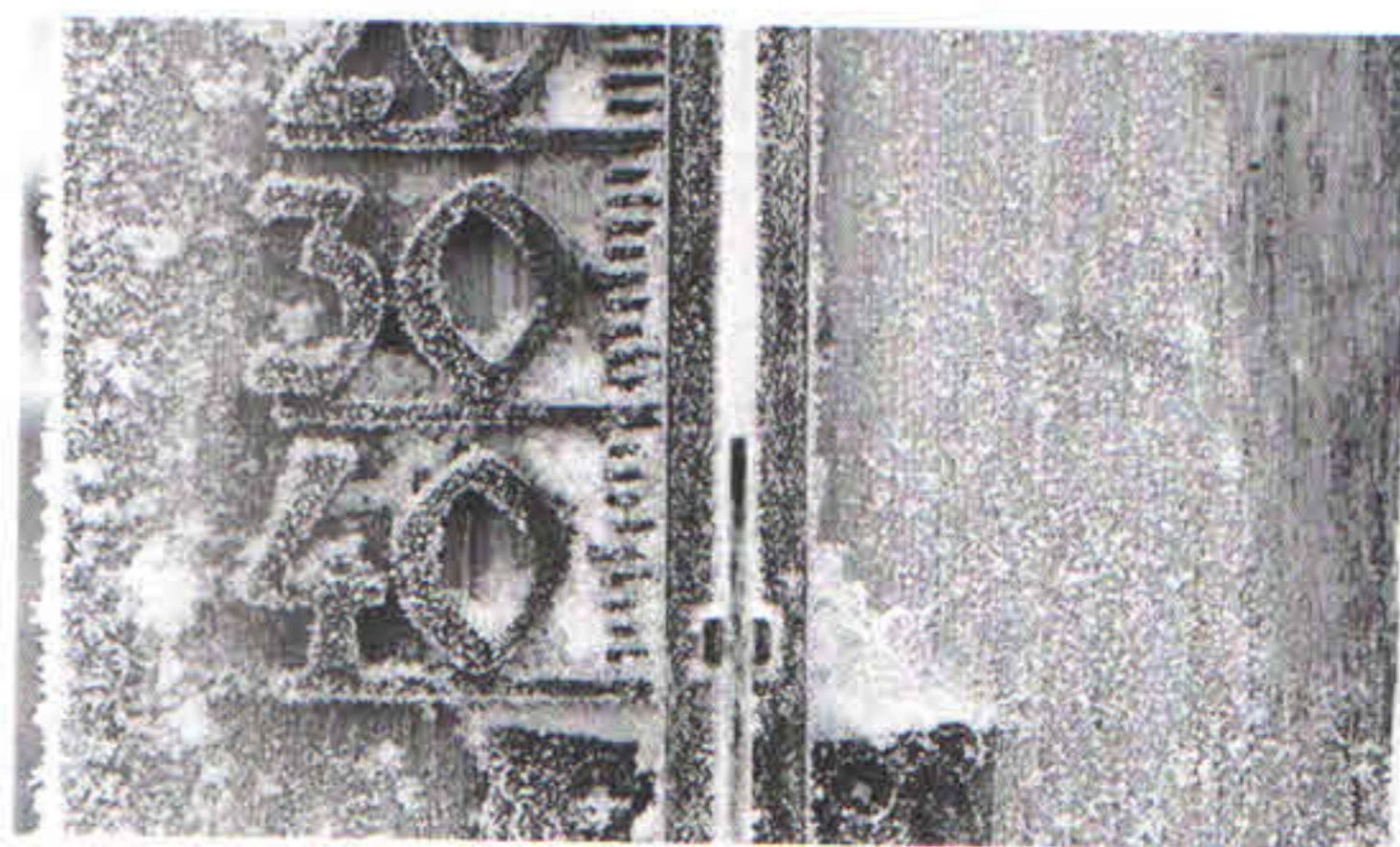
В сильные морозы постарайтесь не выходить из дому без особой на то необходимости, а также ограничьте выход на улицу детей и престарелых людей. Чтобы сократить время пребывания на холоде, периодически заходите в магазины, учреждения, общественный транспорт. Помните: длительное пребывание на холоде может вызвать переохлаждение или обморожение.

Интенсивная дрожь, нарушение координации, затруднение речи, замедление движений — вот признаки наступившего переохлаждения. Пострадавшего следует отвести в теплое помещение, дать теплый сладкий чай, высококалорийную еду. Ни в коем случае не заставляйте пострадавшего энергично двигаться, не помещайте его в горячую ванну и не давайте спиртного (это вызывает рефлекторное расширение сосудов с последующим рефлекторным сужением).

Обморожение можно определить по необычно белому цвету участка кожи. Обнаружив подозрительное пятно, приложите к нему ладонь и отправляйтесь в теплое помещение. Там наложите на это место повязку и не забудьте об обильном теплом сладком питье. Если вы обнаружили, что обморожена конечность, обеспечьте ее неподвижность, чтобы не повредились замерзшие сосуды. Ни в коем случае не лейте на это место горячую воду, не делайте согревающий компресс. Если принятые меры в течение 30 минут не дают эффекта, вызывайте «Скорую помощь».

### Чтобы избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

- не выходите на улицу без варежек, шапки и шарфа;
- надевайте свободную и сухую одежду и обувь, шерстяные вещи;
- активно двигайтесь;
- не употребляйте алкоголь, не курите на морозе;
- не пользуйтесь увлажняющим кремом для лица и рук;
- не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений — колец,



серёжек и т. д.: во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом. Особенно это касается детей. Нередки случаи, когда любопытные малыши, схватившись голой рукой за какую-нибудь железку или, того хуже, лизнув ее языком, намертво прилипают к ней. Освободиться от оков можно, только отодрав их вместе с кожей. К счастью, «железная» рана редко бывает глубокой, но все равно ее надо продезинфицировать: сначала промыть теплой водой, а затем обработать перекисью водорода. Выделяющиеся пузырьки кислорода удалят попавшую внутрь грязь. После этого следует остановить кровотечение: прижать к ране сложенный в несколько раз стерильный бинт и держать до полной остановки кровотечения. Но если рана очень большая, надо срочно обращаться к врачу. Бывает, что прилипший ребенок не рискует сам оторваться от коварной железки, а громко зовет на помощь. Ваши правильные действия помогут избежать глубоких ран. Вместо того, чтобы отрывать кожу «с мясом», просто полейте прилипшее место теплой водой (но не слишком горячей!). Согревшись, металл обязательно отпустит своего незадачливого пленника.

И, главное, помните, что лучший способ выйти из неприятного положения — это в него не попадать.

Управление по делам ГО и ЧС г. Сыктывкара