



БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ЯК НЕ ОТРИМАТИ ОБМОРОЖЕННЯ

Обмороження є пошкодженням якої-небудь частини тіла (аж до омертвіння) під впливом низьких температур.

Частіше за все обмороження виникають в холодний зимовий період при температурі навколишнього середовища - $-10-20^{\circ}\text{C}$, але можуть виникнути й при теплій зимовій погоді. Розвитку обмороження сприяє вологе повітря та вітер. Причиною обмороження можуть стати мокре та тісне взуття; тривале перебування у нерухомому стані на вітрі, в снігу; хвороби, алкогольне отруєння.



До обмороження більш схильні пальці, кисті, стопи, вуха і ніс.

Ознаки обмороження: шкіра блідніє, знижується чутливість уражених ділянок, а після зігрівання спостерігається почервоніння та набряк. Температурна, тактильна і больова чутливості відсутні або різко понижені. При відігріванні з'являються сильні болі, почервоніння і набряк м'яких тканин. При більш глибокому пошкодженні шкіра набуває синьо-багрового відтінку і на її поверхні з'являються пухирі з прозорою рідиною або з кров'яним вмістом.

Дії при обмороженні: якщо побіліли щоки, ніс, вуха, достатньо розтерти їх чистою рукою до почервоніння і появи поколювання. Не можна розтирати снігом, тому що сніг не зігріває, а прохолоджує відморожені ділянки та ушкоджує шкіру. Не можна для швидкого зігрівання поливати гарячою водою пошкоджені ділянки тіла. Якщо з'явилося напухання відмороженого місця або пухирі, то розтирання робити не можна. Потрібно покласти на відморожене місце пов'язку з товстим прошарком вати і доставити постраждалого до лікарні. Постраждалого з будь-яким видом відмороження необхідно помістити в тепле приміщення. Потрібно дати йому гарячий чай або каву.

Щоб не обморозитись, перед виходом на вулицю слід правильно одягнутися. Одяг повинен бути багат шаровим і обов'язково з натуральних тканин, він не повинен стискати рухів. На ноги одягайте вовняні шкарпетки і взувайте просторе взуття, бо небезпека одержати відмороження залежить значною мірою від порушення нормального кровообігу (тісне взуття, нерухомість). На холоді треба рухатися, бо це зігріває тіло, поліпшує кровообіг.

Управління з питань цивільного захисту Полтавської обласної державної адміністрації