



Якщо людина тривалий час перебуває на холоді, в неї може виникнути переохолодження всього організму, або загальне замерзання. Як правило, таке трапляється, якщо людина заблукала, скажімо, в лісі, вибилася з сил чи виснажена хворобою.

Обмороження можуть виникнути при тривалому впливі холоду на різні частини тіла. Найчастіше замерзають кінцівки (95%), а також ніс, вуха, щоки. Причини, що сприяють обмороженню - довге перебування на морозі, висока вологість повітря, сильний вітер, порушення кровообігу (тісне взуття, нерухомість). Небезпечний мороз для ослаблених, стомлених, голодних, хворих людей. Легко піддаються впливу холоду особи в стані алкогольного сп'яніння.

Корисні поради

- **Одягайтеся багат шарово.** Тобто одягніть на себе кілька легких кофт замість однієї теплої. Це попередить спітніння, яке на морозі небезпечно. Якщо стане гаряче, завжди можна зняти одну з кофт. З цих же міркувань одяг має бути цілком вільним.
- **Захищайте відкриті ділянки шкіри.** Не забувайте вдягати рукавички, а ніс та вуха захищати шапкою, шарфом, піднятим коміром.
- **Візьміть запасний одяг, якщо плануєте провести цілий день на морозі.** Іноді достатньо змінити мокрий одяг на сухий, щоб уникнути переохолодження.
- **Не виходьте на мороз голодним.** Обов'язково добре поїжте, краще щось висококалорійне. Замерзли — також з'їжте що-небудь.

- **Заходьте кожні півгодини-годину у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці.**
- **По можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом.**
- **Працюйте руками, рухайте ними, аби посилити кровообіг у замерзаючих судинах.** Так само рухайте пальцями ніг. Можна пострибати з ноги на ногу — тільки не дуже енергійно, це може зашкодити замерзлим тканинам.
- **Не перевтомлюйтеся.** Втоmlена людина швидше піддається переохоложенню. Як правило, люди, відчувши, що починають замерзати, рухаються дуже активно. Але це також не зовсім розумно, тому що енергія використовується дуже швидко, а сили треба поновлювати. Отож ворушіться, але не надто інтенсивно.
- **Слідкуйте за прогнозом погоди.**

Категорично не можна:

- торкатися металу, як голими руками, так і язиком. Метал дуже добре проводить тепло, а отже, миттєво забирає його у вас, і у місці зіткнення може виникнути обмороження.
- вживати спиртне, тому що алкоголь розширює судини на поверхні тіла, що призводить до швидших втрат тепла. А це заважає судинам оберігати від тепловтрат внутрішні органи.

Перша допомога

- 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 переохоложенні 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 відмороженні 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, крім алкоголю. Вони відновлять нормальну температуру тіла та покращать циркуляцію крові. Прийміть знеболювальні та негайно зверніться по кваліфіковану допомогу!



**ВОЛИНСЬКИЙ
ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР
ЗДОРОВ'Я**

ОБМОРОЖЕННЯ

