

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СИЛЬНЫЕ МОРОЗЫ



г.Волгодонск 2019г.

ШАГ 1. Утепляйтесь

На мороз выходите в многослойной одежде: два свитера под пальто или куртку, двойные рукавицы, хлопчатобумажные, а сверху шерстяные носки – воздух между слоями одежды удерживает тепло. Обувь должна быть сухой и свободной. На морозе не рекомендуется носить металлические украшения, так как металл остывает значительно быстрее тела человека. Ни в коем случае не смазывайте лицо кремом, особенно увлажняющим. Это сильно увеличивает риск обморожения. При слабых и средних морозах пользуйтесь жирной косметикой, при сильных морозах от косметики вообще лучше отказаться.

ШАГ 2. Хорошо питайтесь, но исключите алкоголь и сигареты

Не отправляйтесь на улицу на голодный желудок, так как возможно, что организму потребуется много энергии для борьбы с холодом.

Не пейте спиртного – алкогольное опьянение на самом деле вызывает бóльшую потерю тепла и способствует переохлаждению, одновременно вызывая иллюзию «согревания организма».

Не курите на морозе – курение уменьшает циркуляцию крови в руках и ногах и, таким образом, делает конечности более уязвимыми.

ШАГ 3. Не стойте на одном месте

Двигайтесь. Наденьте головной убор (30% тепла теряется при непокрытой голове). Укройтесь от ветра. Используйте для обогрева ближайшие помещения: магазины, подъезды жилых домов.

Признаки переохлаждения:

1. озноб и дрожь;
2. нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);
3. посинение или побледнение губ;
4. снижение температуры тела

Признаки обморожения конечностей:

- потеря чувствительности;
- кожа бледная, твёрдая и холодная наощупь;
- нет пульса у лодыжек;
- при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

Первая помощь при переохлаждении и обморожении:

1. Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов.
2. После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.
3. Дать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

При обморожении нельзя:

1. Растирать обмороженные участки тела снегом;
2. помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или обкладывать тёплыми грелками;
3. смазывать кожу маслами;
4. давать большие дозы алкоголя.

