

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ ТА ОБМОРОЖЕННЯ

Постраждати від переохолодження можна навіть при плюсовій температурі. Зокрема, погодні умови з температурою нижче +7 °С вже вважаються такими, що можуть спричинити проблеми зі здоров'ям.

Холод згубно впливає в першу чергу на дрібні кровоносні судини людини. Що ж відбувається з органами й тканинами людини далі? Судини в кінцівках інстинктивно звужуються, щоб зберегти тепло. Саме за рахунок цього приплив крові до внутрішніх органів збільшується та підтримується внутрішня стабільна температура тіла. Ось чому циркуляція крові в кінцівках уповільнюється. Першими замерзають пальці рук і ніг, а також вуха та ніс, бо вони найменше захищені через те, що в них тонкий жировий прошарок. Спочатку замерзає шкіра, а вже потім замерзають підшкірний шар, судини, м'язи, нерви та навіть кістки. І для цього не потрібна наднизька температура. Температура, при якій можна переохолодитися, може бути навіть плюсовою. При переохолодженні температура тіла знижується до 35 °С і нижче.

Корисні поради

Одягайтеся багатошарово: одягніть на себе кілька легких одяжних замість однієї теплої. Це попередить спітніння, що на морозі небезпечно. Якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з одяжних. Із цих же міркувань одяг має бути цілком вільний.

Захищайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте про рукавички, ніс захищайте шарфом, а вуха шапкою та піднятим коміром.

Не виходьте на холод голодними. Обов'язково добре поїжте, краще щось висококалорійне. Коли відчуваєте, що змерзли, також з'їжте що-небудь.

Заходьте через кожні пів години – годину в тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці.

Працюйте руками, рухайте ними, аби посилити кровообіг у судинах, які мерзнуть. Так само рухайте пальцями ніг. Можна пострибати з ноги на ногу, але не дуже енергійно, бо це може зашкодити змерзлим тканинам.

Не перевтомлюйтеся. Втоmlена людина швидше піддається переохолодженню. Як правило, люди, відчувши, що починають замерзати, рухаються дуже активно. Але це також не зовсім розумно, адже енергія витрачається дуже швидко, а сили треба поновлювати. Тому рухайтеся, але не надто інтенсивно.

Стежте за прогнозом погоди.

Як зігрітись у будинку за відсутності опалення: топ-10 порад

- Відкрити штори, щоб упустити в приміщення сонячне світло.
- Використовувати подвійні штори для запобігання втрати тепла.
- Покласти килим на підлогу.
- Після гарячого душу залишати двері ванни відчиненими.
- Кутатись у ковдру, одягати теплий одяг.
- Використовувати гарячу грілку.
- Прикрити вентиляційні канали у квартирі.
- Використовувати обігрівачі для підвищення температури повітря у квартирі.
- Грітись за допомогою їжі та теплих напоїв.
- Тримати ноги в теплому взутті.

Перша допомога

Не слід думати, що переохолодження швидко мине. Як тільки з'являться його симптоми (воскові плями та оніміння шкіри), негайно перейдіть у тепле приміщення!

Перша допомога при переохолодженні – зігрітись, посидьте в теплому приміщенні кілька годин, поїжте та попейте теплового.

У разі обмороження слід негайно звернутися до лікаря. Насамперед треба перевдягнутися: зняти мокрий одяг і загорнутись у 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), уживати 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, окрім алкоголю. Вони відновлять нормальну температуру тіла та покращать циркуляцію крові. Прийміть знеболювальне та негайно зверніться за кваліфікованою допомогою!

ЯК НЕ ЗАМЕРЗНУТИ

Одяг має бути теплим, але не занадто важким і таким, що обмежує рухи

Пуховик - один з найкращих варіантів верхнього одягу. Він відносно легкий та добре втримує тепло.

Шарф

Кальсони чи термобілизна

Доречні термохімічні устілки-грілки. Вони зберігають тепло до 4 годин

Краще рукавиці ніж перчатки

Головний убір

За краще, якщо пуховик буде подовжений

Светр

Взуття повинно бути досить вільне, щоб в ступнях не порушувався кровообіг. Перевагу слід віддавати взуттю з натуральних матеріалів

Термобілизна буває 3 основних видів:

- теплосберігаюче (для незначних фізичних навантажень);
- вологовідвідне (для інтенсивних фізичних навантажень);
- комбіноване (для будь-якої діяльності на холоді)

Візьміть із собою невеликий шматок картону чи поліуретанового туристичного килимка (пінки). Під час заходу на вулиці станьте на картон чи килимок. Це захистить ноги від замерзання.

ТАКОЖ ЛІКАРІ РЕКОМЕНДУЮТЬ:



Не виходити на вулицю голодним. Попоїжте!



Втриматися від алкоголю: на короткий час судини розширяться, даючи оманливе тепло, а потім різко звужуться



Не пити часто й багато гарячі напої. Від різкого перепаду температури в організмі звужуються судини



Не користуватися зволожувальними кремами. Живильний (жирний) крем наносити не пізніше, ніж за годину до виходу на вулицю