

SOS **ЩО РОБИТИ У РАЗІ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ ЧИ ОБМОРОЖЕННЯ?**

ОБСТАВИНИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ АБО ВІДМОРОЖЕННЯ:

- Тривалий вплив холоду, вітру, підвищеної вологості на людину в тісному або мокрому взутті, нерухомому положенні;
- Хвороба, виснаження, алкогольне сп'яніння, крововтрата тощо.

СТУПЕНІ ВІДМОРОЖЕННЯ:

- I ступінь – шкіра постраждалого блілого кольору, незначно набрякла, чутливість знижена або повністю відсутня;
- II ступінь – у ділянці відмороження утворюються пухирі, наповнені прозорою або білою рідиною; характерні підвищення температури тіла, охолодження;
- III ступінь – омертвіння шкіри: з'являються пухирі, наповнені рідиною темно-червоного або темно-бурого кольору; навколо омертвілої ділянки розвивається запальний вал (демаркаційна лінія); характерний розвиток інтоксикації – охолодження, потовиділення, значне погіршення самопочуття, апатія;
- IV ступінь – поява пухирів, наповнених чорною рідиною. У постраждалого ознаки шоку.

**❄ ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТА
ПРАЦІВНИКІВ КОЛЕДЖУ ЩОДО ПОВЕДІНКИ
В УМОВАХ НИЗЬКИХ ТЕМПЕРАТУР,
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВИПАДКІВ
ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ ТА
ОБМОРОЖЕННЯ, ПОРЯДКУ НАДАННЯ
ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ В
НАСЛІДОК НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ:**

- Одягайтеся відповідно до погодних умов: багатошаровий одяг, шапка, шарф, рукавиці, взуття з теплою підкладкою та неслизькою підошвою.
- Уникайте тривалого перебування на вулиці, особливо за сильного вітру та морозу.
- Не торкайтеся металевих поверхонь відкритими ділянками шкіри.
- У разі відчуття оніміння, поколювання, побіління шкіри негайно зайдіть у тепле приміщення.
- Не вживайте алкоголь — він підвищує ризик переохолодження.
- Будьте уважні на сходах і тротуарах через можливу ожеледицю.

° () ОЗНАКИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ ТА ОБМОРОЖЕННЯ:

- сильний холод, тремтіння, сонливість, сплутаність свідомості;
- втрата чутливості, зміна кольору шкіри (блідість, синюшність).

ТЕЛЕФОН ШВИДКОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ – 103

(безкоштовно зі стаціонарних та мобільних)

ЗГІДНО ПРАВИЛ НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ НЕОБХІДНО:

1. Переконатися у відсутності небезпеки.
2. Провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості та дихання.
3. Викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги.
4. При можливості усунути дію холоду: перемістити постраждалого в тепле приміщення, зняти мокрий одяг. Взуття та одяг знімати обережно, без зусиль, щоб не ушкодити вражені ділянки тіла (краще розрізати взуття та одяг).
5. Якщо постраждалий у свідомості, зігріти його безалкогольними гарячими напоями. Не можна інтенсивно розтирати відморожену частину тіла.
6. Накласти на ушкоджену ділянку чисту пов'язку.
7. Забезпечити нерухомість переохолоджених пальців, кистей і стоп. При необхідності знерухомити за допомогою імпровізованих або стандартних шин.
8. Якщо постраждалий без свідомості, але у нього збережене нормальне дихання, перевести у стабільне положення.
9. Накрити термопокривалом або ковдрою.

ТЕЛЕФОН ШВИДКОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ – 103

(безкоштовно зі стаціонарних та мобільних)

ЯКЩО ДИХАННЯ НЕМАЄ, РОЗПОЧАТИ СЕРЦЕВО- ЛЕГЕНЕВУ РЕАНІМАЦІЮ:

- Виконати 30 натискань на грудну клітку глибиною не менше 5 см (не більше 6 см), з частотою 100 натискань (не більше 120) за хвилину;
- Виконати 2 вдихи з використанням маски-клапану, дихальної маски, тощо. При відсутності захисних засобів можна не виконувати штучне дихання, а проводити тільки натискання на грудну клітку. Виконання двох вдихів повинно тривати не більше 5 секунд;
- Поперемінно повторювати попередні два пункти до приїзду швидкої. Важливо змінювати особу, що проводить натиснення на грудну клітку, кожні 2 хвилини.

ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ

Під час зимових погодних умов та ожеледиці:

- пересувайтеся обережно, уникайте слизьких ділянок;
- носіть взуття з неслизькою підошвою;
- не тримайте руки в кишенях під час ходьби;
- за можливості обмежте перебування на вулиці під час сильних морозів;
- одягайтеся відповідно до погодних умов;
- не перебувайте тривалий час на холоді;
- не виходьте на тонкий або неперевірений лід;
- уникайте перебування поблизу замерзлих річок, озер та ставків.

Алгоритм дій під час повітряної тривоги та надзвичайних ситуацій:

- негайно припиніть заняття або іншу діяльність;
- прослідуйте до найближчого укриття;
- дотримуйтесь вказівок відповідальних осіб та служб цивільного захисту;
- не залишайте укриття до офіційного сигналу відбою повітряної тривоги;
- зберігайте спокій та, за можливості, допомагайте іншим.
- не забувайте про тривожну валізу!

Бережіть себе, дотримуйтеся правил безпеки та слідкуйте за офіційними повідомленнями