

Правила безопасности при аномальных холодах.

При сильных морозах не стоит выходить на улицу без острой необходимости, особенно маленьким детям и пожилым людям; однако, если вы решаетесь отправиться погулять, то перед выходом из дома нужно тщательно подобрать одежду и не употреблять алкоголь.

"Сократите пребывание на морозе и без острой необходимости не выходите на улицу. Особенно это касается маленьких детей и пожилых людей. Не отправляйтесь на природу, горки, пока не сойдут морозы"

Перед выходом на улицу нужно тщательно подобрать одежду: надеть термобелье, удобную просторную одежду и обувь. Кроме того, нужно обязательно надевать головные уборы, закрывающие уши и голову. Важно помнить, что нельзя выходить на улицу сразу после душа или бани, в сырой одежде и с мокрой головой.

Кроме того, нельзя употреблять алкогольные напитки перед выходом на мороз. Алкоголь не помогает согреться. Наоборот, он способствует "высокой потере тепла, а также значительному снижению внимания".

Спасатели также рекомендуют брать с собой в дальние прогулки и поездки на природу термос с горячим питьем и бутерброды.

"При первых признаках переохлаждения зайдите в ближайшее тёплое помещение. Согрейте охлажденные участки до покраснения теплыми руками, легким массажем, растиранием, дыханием. При признаках глубокого обморожения наложите на пораженную поверхность теплоизолирующую повязку. Выпейте горячего чая и примите обезболивающее. Вызовите врача", - отметили в главке.

Основные симптомы переохлаждения – озноб, побледнение и посинение кожи, острая боль в пальцах рук и ног. При длительном переохлаждении может возникнуть обморожение. Чаще всего повреждаются уши, кисти рук, стопы и нос. При первой степени обморожения кожа бледнеет, снижается чувствительность пораженных участков, а после согревания наблюдается покраснение и отек. При дальнейших стадиях поражения кожа приобретает сине-багровый оттенок и на ее поверхности появляются пузыри с прозрачной жидкостью.