

Правила поведения зимой

Наступили холода, и вместе с ними пришли проблемы- переохлаждение, гололедица и гололёд.

Переохлаждение - это процесс постоянного снижения температуры тела до опасных пределов под воздействием холода.

Опасность для развития переохлаждения представляет одновременное воздействие на человека отрицательной температуры воздуха, повышенной влажности и ветра.

Наиболее опасным фактором для возникновения переохлаждения является попадание человека в **холодную воду**, поскольку теплопроводность воды в 27 раз выше, чем воздуха.

Защитной реакцией организма на действие холода является холодовая дрожь. Однако эта реакция продолжается недолго и организм начинает интенсивно охлаждаться. При этом пульс, дыхание, кровяное артериальное давление падают до критических величин и человек погибает.

Время безопасного пребывания в воде в зависимости от ее температуры составляет: $+24^{\circ}\text{C}$ – 7-9 часов; $+5^{\circ}$ + 15°C – 3,5-4,5 часа; 0° – 10°C – 20-40 минут; -2°C - 3-8 минут.

Наряду с переохлаждением причиной смерти в холодной воде может стать холодовой шок. Он возникает в момент внезапного попадания в холодную воду, что приводит к нарушению дыхания в результате обширного раздражения температурных рецепторов кожи.

Чтобы предотвратить беду, необходимо знать несколько **правил поведения** :

- По возможности, согрейтесь любым доступным способом: напряжением и расслаблением мышц, использованием укрытий, огня, горячей пищи, взаимопомощи. Если отсутствует возможность высушить мокрую одежду, лягте на снег и покатайтесь по нему, снег впитает часть влаги из одежды. При низкой температуре воздуха и невозможности высушить мокрую одежду, не снимайте ее.

- Если вы оказались **в холодной воде**, голову держите как можно выше над водой, примите компактную позу: бедра прижать к животу, руками обхватить грудь, сгруппироваться. Такое положение обеспечивает минимальную потерю тепла.

Если лёд проломился и вы оказались в **полынье**, то придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Осторожно, не обламывая кромку, поочередно вытаскивая на поверхность ноги, старайтесь выбраться на лед. Опасайтесь острого льда и режущих предметов в воде в связи с тем, что даже глубокие порезы не чувствуются, замедляется процесс свертывания крови. Отсюда большие кровопотери.

- Выбравшись из пролома, ползите в ту сторону, откуда вы шли и где прочность льда проверена.

- Не приближаясь близко к находящемуся в полынье пострадавшему, бросайте ему связанные ремни, шарфы, доски, жерди.

- Постарайтесь вытащить человека на лед и ползком выбирайтесь из опасной зоны. Помните, что человек быстро коченеет в ледяной воде, а намокшая одежда тянет его вниз.

Также помогут знания по оказанию первой помощи при переохлаждении:

- вытащите человека из холодной воды, холодного помещения, поднимите с мокрой, холодной поверхности.
- Как можно быстрее доставьте пострадавшего в теплое место, переоденьте в сухую одежду, напоите тёплым чаем. Алкоголь в подобных случаях может привести к летальному исходу из-за резкого снижения внутренней температуры тела.
- Заставьте потерпевшего двигаться.
- Если пострадавший находится в тяжелом состоянии, немедленно окажите медицинскую помощь.

При оказании помощи пострадавшему ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Проводить интенсивное обогревание: горячий душ, горячая ванна, жаркое помещение.
- Растирать человека, поскольку это приводит к притоку холодной крови с периферии к внутренним органам и головному мозгу, которые будут продолжать охлаждаться. Согревание должно идти от центра к периферии.
- Использовать открытый огонь и алкоголь.
- Класть человека на холодное основание и растирать снегом.

Одним из опасных факторов холодного периода года является **гололёд**, который на дорогах затрудняет, а на сильно пересеченной местности и совсем останавливает работу автомобильного транспорта. Передвижение пешеходов затрудняется, а обрушение различных конструкций и предметов (в том числе и свисающих с крыш сосулек) становится реальной опасностью.

Поэтому небезопасно стоять близко возле строений, крыш.

ЖЭКи и другие организации должны в это время побеспокоиться о запасах песка для подсыпки на пешеходные и автомобильные дороги, а пешеходам надо быть внимательными друг к другу, помогать детям, пожилым и престарелым гражданам пройти скользкие участки дороги.

Несколько простых советов помогут вам сохранить здоровье:

- чтобы не получить травму, на скользкую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту;
- особое внимание обращайте на оборванные провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта: не наступайте на них и не трогайте;
- пожилым людям использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с шипом на конце. Помните, что две трети травм люди старше 60 лет получают при падении.

Уважаемые граждане, будьте осторожны и помните – предупредить травму гораздо проще, чем обеспечить восстановление своего здоровья.

В зимний период отделения травматологии ежедневно принимают десятки пострадавших с травмами разной степени тяжести. Ежегодно по данным Министерства здравоохранения Украины регистрируется печальная статистика травмированных, связанных с гололедицей: за опасный сезон врачи предоставляют помощь тысячам граждан, которые пострадали на льду.

Некоторые рекомендации помогут уберечься от неприятностей в период гололедицы.

- Смастерите на подошвы и каблуки вашей обуви "ледоступы".

Лучшими для хождения по обледеневшей поверхности являются подошвы из микропористой или другой мягкой основы без больших каблуков.

- Прогулки беременных женщин в гололедицу без сопровождения опасны для здоровья.

- Не держите руки в карманах - это увеличивает возможность не только падения, но и более трудных травм, в особенности переломов.

Обходите металлические крышки люков.

Не прогуливайтесь возле самого края проезжей части дороги.

- Не перебегайте проезжую часть дороги во время снегопада и в гололедицу.

- Держитесь подальше от домов, ближе к середине тротуара.

В холодный период возможно переохлаждение организма (гипотермия).

Первая помощь до приезда врача:

- Переместите пострадавшего в теплое место, передвигайте его очень осторожно и старайтесь поддерживать его в горизонтальном положении.

- Уложив пострадавшего, сделайте так, чтобы его ноги были выше головы.

- Снимите с него мокрую одежду и замените сухой, закутайте в сухие одеяла.

Если он в сознании, дайте теплое питье.

- По возможности приложите теплые, но не горячие грелки к шее, подмышкам и паху пострадавшего.

- Ни в коем случае не пытайтесь отогреть пострадавшего одномоментно.

- Не давайте ему никаких алкогольных напитков. Алкоголь лишь создает иллюзию согревающего эффекта.

Предотвращение гипотермии:

Необходимо иметь на себе как минимум три слоя одежды:

- внутренний – белье из дышащей синтетики;
- средний – греющий, теплоизолирующий и поглощающий влагу - теплый свитер из натуральной шерсти;

- наружный – защищающий от ветра и влаги – лучше всего из материала для комбинезонов типа андарака (аляски);

- обязательно носите шапку и перчатки.

Следуя этим несложным рекомендациям, вы сможете сберечь своё здоровье даже в экстремальных ситуациях.

*Отдел гражданской обороны
и реагирования на чрезвычайные ситуации*