

Как не замерзнуть и не получить обморожение в сильные морозы, или Служба спасения 112 рекомендует...

Синоптики обещают, что на этой неделе столбик термометра в Уфе опуститься ниже 30 градусов. Вот она – настоящая русская зима! Отличное время для любителей лыжных прогулок, коньков, катания с ледяных горок... Какие правила нужно соблюдать, чтобы не замерзнуть и не получить обморожение даже в самый лютый мороз?

Как одеваться?

Настала пора вспомнить народную мудрость: «Сибиряк — не тот, кто не мерзнет, а тот, кто тепло одевается!». Поэтому головной убор и шарф обязательны: горло очень уязвимо. Шарфом можно замотаться до самых глаз, скрыв от обжигающего мороза подбородок, щеки и рот. И никаких перчаток — только варежки из натуральных материалов. Надеваем варежки в помещении, потому что возможен риск мгновенного переохлаждения конечностей. Нос можно смазать криопротектором – специальным зимним кремом, который наносится за полчаса до выхода на улицу. Такой защитный крем не лишним будет нанести на руки и лицо.

В сильные морозы лучше отказаться от ношения ювелирных изделий: металл остывает до низких температур гораздо быстрее тела, поэтому возможно прилипание к коже, а кольца на пальцах затрудняют циркуляцию крови.

На ноги – теплая влагонепроницаемая обувь, утепленная меховыми стельками. Достаточно просторная, чтобы свободно можно было надеть шерстяные носки. Шерсть не только удерживает тепло, но и влагу, что позволяет оставаться ступням сухими.

И обязательно берем на вооружение один из модных трендов – многослойность в одежде: когда ты одет «как капуста», между слоями есть прослойка воздуха, которая удерживает тепло.

Как вести себя в мороз?

Двигаться, двигаться, двигаться и еще раз двигаться!

Стараться не дышать ртом — морозный воздух может привести к заболеваниям верхних дыхательных путей.

Не курите на морозе — курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, делая конечности более уязвимыми.

Противопоказан на морозе и алкоголь — алкогольное опьянение вызывает иллюзию тепла и приводит к переохлаждению.

А вот усиленное, высококалорийное питание — именно то, что нужно: голодный человек замерзает быстрее. И пейте больше теплой жидкости: чай, кофе, молоко, травяные отвары.

Ребенок лизнул качели - как «отклеить» язык?

Лучше всего отлить теплой водой. Если же это невозможно, отогрейте место прилипания своим дыханием, руками, но ни в коем случае не давайте ребенку дергать язык – может слезть

вся кожа: это очень болезненно и долго заживает. Если самостоятельные попытки «отклеить» язык не приносят результата — немедленно звоните в «Службу спасения 112»! Напоминаем, что на единый номер 112 можно звонить даже без сим-карты, без денег на счете и с заблокированной клавиатурой телефона.

Что делать, если произошло обморожение?

При первых признаках обморожения (симптомы, сигнализирующие о наступающем отморожении: зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями)

– немедленно зайдите в более теплое помещение. Осторожно растирайте участки кожи шерстяной варежкой. Ни в коем случае не делайте это снегом – кристаллики льда могут поранить стянутую кожу. При возможности выпейте горячего чая.

Восстановление температуры охлажденных тканей при обморожении конечностей должно проводиться по принципу постепенного отогревания, поэтому ни в коем случае не пытайтесь сразу зайти в горячий душ: резкий перепад температур может привести к повреждению мелких капилляров, внутреннему кровоизлиянию и другим, не менее тяжелым, осложнениям. Идеально, если вы поместите конечность сначала в воду комнатной температуры, а затем постепенно будете повышать градусы.

Если обморожение серьезное, то аккуратно, чтобы вторично не травмировать ткани вследствие отрывания примерзшей одежды от кожи, снимите с отмороженных конечностей обувь и одежду. Укутайтесь в одеяло, выпейте горячий чай. И немедленно вызовите «скорую помощь».

И последнее. В сильные морозы увеличивается риск возникновения пожаров, чрезвычайных ситуаций, в том числе дорожно-транспортных происшествий. Будьте предельно внимательными при использовании электрообогревателей, печного отопления (не используйте для розжига бензин, керосин и другие легковоспламеняющиеся жидкости; не оставляйте без присмотра топящуюся печь, а чтобы не произошел перекал отдельных частей топите 2-3 раза в день в течение 1,5 часов). Воздержитесь от дальних поездок. Если же поездку нельзя отменить, возьмите с собой дополнительные теплые вещи, чтобы не замерзнуть, ожидая помощи в случае поломки. Хорошо иметь при себе теплое шерстяное одеяло, чтобы согреть попавших в аварию людей до приезда специалистов.