

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Томский техникум водного транспорта и судоходства»  
(ОГБПОУ «ТТВТС»)

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома  
Д.В. Шимчаг  
«03» 12 2018 г.



## ИНСТРУКЦИЯ

о том, как правильно одеваться в холода и как предотвратить замерзание и обмороживание, первая помощь при переохлаждении и обморожении.  
ИОТ-05-18

### 1. Общие требования безопасности

1.1. Зима – это время, когда несоблюдение правил правильной одежды и поведения на улице может привести к крайне серьезным обморожениям и даже летальному исходу. Поэтому, для того, чтобы не замерзнуть на улице, нужно знать, как правильно одеваться в мороз.

Столбик термометра за окном показывает минусовую температуру, начинается зима, а значит, пришло время подумать о том, как правильно одеваться, чтобы не замерзнуть. Не стоит рисковать своим здоровьем и надевать вещи не по сезону.

Учитывать температуру воздуха на улице не достаточно, метеорология – наука о погоде ввела в обиход кроме привычной «температуры воздуха» второй и более важный для человека показатель «реальная температура». Зимой реальная температура складывается из двух причин: температуры воздуха и скорости ветра. При одной и той же температуре воздуха человеческий организм охлаждается в ветреный день больше, чем в тихий. Так, например, при  $-30^{\circ}\text{C}$  в тихий безветренный день человек охлаждается так же, как при  $-15^{\circ}\text{C}$ , но при сильном ветре.

В среднем каждые  $1\div 2$  метра в секунду скорости ветра приводят к снижению температуры тела организма на  $1,5\div 2$  градуса. Так что, если на улице  $-5^{\circ}\text{C}$  при ветре  $6\text{ м/с}$ , смело прибавляйте  $2\div 3$  градуса и одевайтесь так, как будто бы на улице  $-7^{\circ}\text{C} \div -8^{\circ}\text{C}$  мороза.

Существуют некоторые универсальные правила безопасности зимой, соблюдение которых поможет снизить риск получения обморожения и поможет быстрее согреться после пребывания на морозе.

### 1.2. Как одеваться зимой?

#### Правильно подобранная верхняя одежда.

Модные брюки с заниженной талией зимой строго противопоказаны – живот, поясницу и почки обязательно держать в тепле. То есть такая одежда, в которой ни поясница, ни бедра, ни то, что между ними, не мерзнет. Девочкам в юношеском возрасте необходимо объяснить, что они – будущие мамы и свое хрупкое женское здоровье зимой должны особенно беречь. Не сидеть на улице и на холодном, брюки носить утепленные и обязательно с теплыми колготками с хлопком или шерстью, под юбку надевать теплые колготки, не переохлаждаться на улице, чтобы потом долго не лечиться от женской «хроники» впоследствии.

Самое скверное – застудить почки или мочеполовую систему. Это еще хуже, чем отит, потому что лечится гораздо дольше и дает серьезные осложнения. Цистит и пиелонефрит – верные друзья девушек, которые предпочитают курточки до пояса и тонкие колготки под мини-юбку.

В своем гардеробе для зимы обязательно должны быть: зимнее пальто или шуба, зимняя куртка, пуховик или дубленка. Очень теплую одежду, правда, без особых изысков можно найти в магазинах качественной спецодежды – там шьют очень удобные и супертеплые куртки, комбинезоны и комплекты, в которых можно работать и на Крайнем Севере.

Одежда зимой должна быть многослойная. Это значит, что недостаточно одной теплой вещи. Когда одежды много, они создают некоторую тепловую прослойку между собой, что не дает холоду проникать к телу, а тепло от поверхности тела дольше остается внутри и не охлаждается.

Для создания многослойности одежды, можно надеть на себя нижнее хлопчатобумажное или шерстяное бельё, рубашку свободного покроя (не обтягивающую - она лучше сохраняет тепло) и свитер, пуловер или толстовку, нижние и верхние штаны, хлопчатобумажные + шерстяные носки.

Свитер может быть не обязательно толстым, есть вещи из меринсовой шерсти или кашемира – они как раз отличаются тем, что тонкие и в то же время очень теплые. Если есть возможность, то лучше отдать предпочтение длиннополой одежде, которая также будет задерживать проникновение холода к телу.

А вот про разрекламированные мембраны в спортивной одежде при температуре ниже  $-25^{\circ}\text{C}$  ÷  $-30^{\circ}\text{C}$  можно смело забыть – они на нее просто не рассчитаны, да и при более высокой температуре в спортивной одежде нужно очень активно двигаться, чтобы найти хоть какие-то её преимущества.

Это же касается и термобелья – оно, как правило, состоит из синтетики и создано специально, чтобы отводить влагу от тела при активном движении, а не греть вас в мороз. Традиционные натуральные материалы – шерсть, мех, пух – надежно согревают, а специальные плотные синтетические ткани хорошо защищают от ветра.

Зимняя одежда ни в коем случае не должна быть тесной, потому что в этом случае нарушается правильное кровообращение. Теплая кровь хуже продвигается в зажатые одеждой области тела и хуже их согревает. Обязательно правильно подбирайте размер зимней одежды. Лучше, если она будет свободной и не сковывающей движений.

Самым популярным средством защиты от холода стал пуховик. Он доступнее по цене и практичнее, чем шуба или, допустим, тяжелая кожаная куртка. Важно, чтобы у верхней одежды был теплый воротник, но его может заменить шарф. Они защищают от переохлаждения верхние дыхательные пути человека.

### 1.3. Нижнее бельё и колготки.

Наверняка вы знаете, что нижнее бельё бывает летним и зимним. Поэтому не стоит надевать тонкое синтетическое бельё. В холодное время года отлично подойдет майка, изготовленная из хлопка или тонкой шерсти, она облегающая и теплая (шерсть отлично держит тепло даже в слегка влажном состоянии). Прилегающая к телу майка из натуральной ткани – это существенный довод в пользу того, что вам будет тепло даже на холодном ветру. Такая майка имеет способность сохранять тепло.

Шерстяные колготки – вообще залог здоровья. Колготки для ношения в зимнее время года должны быть утепленными и плотными. И глупо при этом думать, что колготки носят только дети и девушки. Мужчинам тоже весьма полезно утеплиться. Как вариант для них всегда есть кальсоны.

### 1.4. Как защитить горло и шею от мороза зимой?

**Согревать нужно и шею.** Очень уязвимым является на холоде – это горло. После того как простудится горло в постели можно пролежать не один день. Лучше замотать хорошенько шею шерстяным шарфом.

Шарф выполняет две важные функции. Во-первых, он защищает от продуваний горло, пожалуй, это самая уязвимая для холода часть тела. Во-вторых, шарф удерживает тепло в горловине верхней одежды. Он должен быть плотным и не очень длинным, чтобы концы шарфа не могли за что-нибудь зацепиться. Кроме того, шарфом можно закрыть лицо в трескучий мороз.

### 1.5. Как защитить голову от мороза зимой?

#### Шапка.

Необходимая вещь для зимы – это, конечно же, головной убор. Для нашей зимы с ветром и морозом не подходят и обычные вязаные шапочки – в результате легкомысленного отношения к головному убору можно просто простыть.

Как это ни странно, многие считают себя достаточно закаленными, чтобы щеголять с непокрытой головой. Когда снежинки падают на волосы, это, конечно, очень красиво, но крайне неразумно – можно не только подхватить обычную простуду.

Простудить голову – значит получить воспаление с довольно неприятными симптомами и необходимостью длительного, к сожалению, не всегда успешного лечения.

И это уже чревато таким малоприятным заболеванием, как отит (воспаление ушей), переохлаждение головы и, как следствие, способствует ряду заболеваний таких, как: хроническая мигрень, потеря слуха, нарушается мозговая деятельность, в том числе функции черепно-мозговых нервов – невралгия тройничного и лицевого нерва (у человека может быть перекошено

лицо). Так что, одевая зимой шапку, в первую очередь думайте не о моде, а о здоровье. Голову необходимо защищать от воздействия низкой температуры.

Низкая температура также негативно влияет на волосяной покров – вплоть до облысения. В случае отказа от головного убора в холодное время года, вынужденная экстремальная терморегуляция перегружает местный иммунитет, ослабление которого способствует размножению болезнетворных организмов.

Купите шапку по-серьезнее – из натуральных меховых материалов или носите поверх обычной плотно связанной шерстяной шапки теплый капюшон с завязками от ветра.

#### **1.6. Как защитить руки от мороза зимой?**

Очень важно зимой носить перчатки, отсутствие которых может грозить вам цыпками (кожа кистей раздражается после обморожения). Ведь чтобы удержать тепло, наши сосуды сужаются на морозе. Впоследствии это вызывает сужение коронарных сосудов, а это чревато последствиями, вплоть до сердечного приступа.

На руки можно подобрать себе перчатки, варежки, рукавички, такие, какие будут вам удобны и по размеру. Не хотите покупать, так свяжите сами, и время хорошо проведете, и полезная вещь получится.

Чтобы не обморозить пальцы рук, можно надеть 2 вида перчаток или варежек. Как минимум, подойдут и многослойные перчатки + варежки.

Рукавицы намного теплее, чем перчатки: пальцы греют друг друга. Кроме того, их можно сложить в кулак. Существуют модели рукавиц – трансформеров, которые легко превращаются в перчатки. Это лучший вариант, который совмещает удобство и комфорт.

На морозе не рекомендуется носить металлические украшения, так как металл остывает значительно быстрее тела человека.

#### **1.7. Как защитить ноги от мороза зимой?**

Гарант здоровья зимой – теплые ноги, они главное, чуть ли не единственное условие того, что вы не простудитесь. Именно для ног прогноз реальной температуры наиболее актуален.

#### **1.8. Теплая сухая обувь.**

Ноги ближе всего к холодной земле, поэтому важно надевать такую обувь, чтобы потеря тепла была минимальной. Чем толще подошва, тем хуже теплообмен между ступней и поверхностью земли. Каким бы скромным ни был доход, а на обуви экономить нельзя. Пусть ваши сапоги или ботинки будут не самыми красивыми, но они должны надежно защищать ноги. Обувь должна быть сухой и свободной.

Зимняя обувь должна быть исключительно из натуральной кожи с натуральным мехом внутри, с теплой стелькой и на толстой подошве. Так как никакой другой материал не сможет уберечь ваши ноги от сурового холода. Выбору обуви нужно уделить особое внимание. Как вариант всегда остаются валенки: сегодня их научились делать достаточно приятными на вид. Сапоги, ботинки и валенки обычно покупаются слегка с запасом по размеру, чтобы можно было надеть на ногу теплый носок и стопа все еще чувствовала себя достаточно свободно – ноги зимой часто мерзнут не только от холода, но и от сдавленности в неудобной, неподходящей обуви и затрудненного кровообращения в стопе.

#### **1.9. Выводы.**

Суммируя все сказанное выше, хочется добавить, что в большинстве случаев простуда – следствие небрежности и желания выглядеть более выигрышно. Люди зрелого возраста реже простужаются, просто потому, что они уже усвоили – тепло важнее красоты.

А вот представители молодежи в погоне за привлекательностью легко разменивают свое здоровье на возможность пофорсить перед ровесниками. К сожалению, они не понимают того, что через несколько лет получат целый «букет болячек», который красоты отнюдь не добавляет.

#### **1.10. Как согреться зимой?**

Самое важное на морозе – это движение. Даже самая теплая одежда не способна сохранить достаточное тепло. Поэтому чем активнее двигаться на морозе, тем лучше тело согревает само себя.

Как только начинает ощущаться околечение или похолодание конечностей, желательно сразу же начать активное движение, пока еще не больно это делать.

В противном случае околечение будет быстро нарастать, в связи с чем, способность к движению будет симметрично падать.

Кстати, дети, несмотря на маленькое количество жировой ткани, лучше переносят пребывание на морозе, потому, что активно двигаются. Как только дети прекращают физическую активность на холоде, они начинают очень быстро замерзать.

## Как правильно одеваться в холода

### Правильно

**Шапки-ушанки, шлемы с козырьком:** кожаные или трикотажные. Прикрыты и уши, и затылок, и лоб. Лучше без синтетической прокладки - иначе будут электризоваться волосы.

**На щеки и руки:** питательный или защитный крем (за 20 минут до выхода из дома).

**Лучше шерстяные варежки,** чем перчатки, даже кожаные с начесом. Особенно хорошо греет овчина.

**Оптимальны несколько слоев тонкой одежды.** Одевайтесь как капуста, в несколько слоев. Рубашки и футболки из х/б, шерстяные кофты. Или необлегающая одежда из специальной синтетики - флиса, полара. Верхняя одежда: дубленка, шуба, пуховик - с воротником, удвоенными бортами и капюшоном. На шее 100-процентная защита от ангины - шерстяной шарф-хомут.

**Под брюки или джинсы лучше надевайте теплые,** но не слишком обтягивающие колготки (кальсоны, термобелье), чем просто утепленные джинсы на голую ногу.

**Утепленные сапоги на плотной подошве,** но с небольшим каблуком, валенки, унты. Главное, чтобы ноге в обуви было свободно - иначе околете, даже надев шерстяные носки.

### Неправильно

**Береты и шапки с жестким каркасом.** Могут пережать мелкие сосуды головы, виски. Будет болеть голова, а низ ушей и шея замерзнут. Модниц, которые пытаются ходить вообще без шапок, предупреждаем: от мороза ослабеют луковицы волос - это грозит облысением.

**Увлажняющий крем - ни в коем случае!**

**Куртки на синтепоне.** В них на улице будет холодно, а в подземке потеешь. Тесная одежда, которая нарушает кровообращение. Короткие спортивные куртки, что не прикрывают поясницу.

**Короткие юбки, обтягивающие джинсы, брюки с заниженной талией.**

**Обувь на прорезиненной подошве.** Она промерзает насквозь, к тому же легко поскользнуться.

Подготовили Александра Кучук и Дмитрий Полухин.

## 2. Правила безопасности зимой.

**2.1.** Перед выходом на мороз будет разумным нанести на кожу открытых поверхностей (в основном, лицо) специальный крем от мороза (можно бальзам «Спасатель» – он продается в аптеке). Они создаются на основе жира и прекрасно защищают кожу от мороза и ветра. Наносить крем желательно не позднее, чем за полчаса до выхода на мороз.

Ни в коем случае нельзя пользоваться увлажняющими кремами и средствами, потому что в их состав входит вода, которая замерзает на морозе. При пользовании косметики нужно отдать предпочтение жирным средствам.

**2.2.** Не отправляйтесь на улицу на голодный желудок, так как возможно, организму потребуется много энергии для борьбы с холодом.

**2.3.** Нельзя притрагиваться оголенными руками и другими участками тела металлических поверхностей на улице.

Особенно опасно прикосновение влажных оголенных частей тела к замороженному металлу. По этой же причине ношение металлических браслетов (от часов или украшения) может представлять опасность, если эта область тела будет открыта морозному воздуху.

**2.4.** Когда лицо начнет замерзать от мороза и холода, можно растереть его сухой поверхностью рук. Еще лучше просто мимически подвигать различными лицевыми мышцами, чтобы кровь начала активнее согревать область лица.

Нельзя растирать лицо снегом или тканью перчаток / варежек. В этом случае очень возможно возникновение потертостей и других повреждений кожи. Возможно, также, занесение инфекции в образовавшиеся ранки. Растирания вообще стоит исключить из методов для согревания даже после возвращения в теплое помещение как крайне травмирующие поверхность охлажденной кожи средство.

**2.5.** Табак, как согревающие средства, нужно полностью исключить. Курение ухудшает циркуляцию крови в руках и в ногах, таким образом делает их уязвимыми, а именно, конечности начинают первыми страдать от недостатка тепла крови.

Алкоголь же вызывает большую потерю тепла и способствует переохлаждению (вызывает иллюзию «согревания организма»), а на самом деле происходит сильное сужение сосудов во всем теле, которые и так сильно сужены вследствие воздействия холода. В итоге, употребление алкоголя на морозе может вызвать нарушение сердечной деятельности и внутренние кровоизлияния.

**2.6.** Если чувствуете, что ноги или руки начинают замерзать, немедленно начинайте двигаться, позже делать это будет уже больно.

**2.7.** При возвращении с мороза в теплое помещение нельзя сразу подвергать поверхность замерзших частей тела воздействию прямого источника тепла (батареи, радиаторы, обогреватели, газовые конфорки и т.д.). В таких случаях, при быстром нагреве замерзшей поверхности кожи возможны серьезные повреждения и изменения. Отогреться от мороза нужно постепенно.

### **3. Обморожения и переохлаждение.**

**3.1. Причины возникновения, симптомы и признаки, меры первой помощи и комплексное лечение**

**3.2. Обморожением** называется повреждение тканей, которое возникает в результате воздействия на организм человека низких температур. Кровь у человека от холода замерзает при минус 3,9°C.

Чаще всего обморожения возникают в зимнее время при высокой влажности и температуре окружающей среды ниже -10°C ÷ -20°C. В соответствующих условиях (длительное воздействие холода, ветра, повышенная влажность, тесная и влажная обувь, неподвижное положение, плохое общее состояние пострадавшего, например болезнь, алкогольное опьянение, курение, истощение, кровопотеря) обморожение может наступить даже осенью или весной при температуре воздуха выше нуля.

Наиболее подвержены обморожению пальцы рук и ног, кисти, стопы, нос, уши. При обморожениях вначале ощущается чувство холода, которое затем сменяется онемением (вначале исчезают боли, а затем всякая чувствительность). В условиях низкой температуры окружающей среды может возникнуть не только отморожение, но и **общее переохлаждение организма**, которое часто является гораздо более опасным, чем отморожение определенного участка тела.

### **3.3. Обморожение I степени**

Определить обморожение первой степени можно по цвету обмороженной кожи. Она становится восково-белого цвета. Чувствительность пораженной области теряется, поверхность становится твердой, холодной. Самое важное в таких ситуациях - это как можно скорее попасть в теплое помещение и переодеться в теплую, сухую одежду. Одного этого, в лучшем варианте, может быть достаточно для согревания.

Если пораженная область тела не согревается, можно попробовать отогреть ее с помощью теплой (не горячей!) воды. Температура воды не должна превышать 38÷40°C. Для этого можно погрузить обмороженные конечности в теплую воду или наложить теплый компресс, периодически обновляя его по мере охлаждения. Время воздействия тепла - не менее 30 минут.

Обмороженная область может считаться отогретой, когда кожа восстановит чувствительность и естественный цвет. Подвергшаяся обморожению поверхность кожи крайне чувствительна к воспалению и заражению, поэтому нужно изолировать ее с помощью повязки. Повязка должна быть стерильной и сухой. Если обморозилось несколько пальцев, то бинтуются пальцы по отдельности, изолированно друг от друга.

В случае, если указанные действия длительно не приводят к отогреванию пораженных обморожением участком, а также при всех остальных степенях обморожения необходима экстренная медицинская помощь.

Первая помощь при обморожении и общем переохлаждении заключается в постепенном отогревании пораженных участков тела. При подозрении на переохлаждение больного нужно как можно скорее доставить в больницу.

### **Признаки обморожения нижних конечностей**

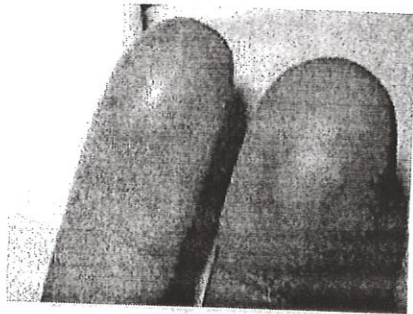
1. Потеря чувствительности.

2. Кожа бледная твердая и холодная на ощупь.

3. Нет пульса у лодыжек.

4. При постукивании пальцем – одеревеневший звук.

**3.4. Обморожение II степени** возникает при более продолжительном воздействии холода. В начальном периоде имеется побледнение, похолодание и утрата чувствительности зоны обморожения. При отогревании кожа пострадавшего приобретает сине-багровую окраску, быстро развивается отек, который распространяется за пределы участка обморожения.



Характерный признак обморожения 2 степени – образование в зоне обморожения в первые дни после травмы пузырей, наполненных прозрачным содержимым. Полное восстановление целостности кожного покрова происходит в течение 1+2 недель. Рубцы при обморожении 2 степени, как правило, не образуются. При массивных обморожениях могут наблюдаться: повышение температуры тела, озноб, плохой аппетит и нарушенный сон.

**3.5. Обморожение III степени** характеризуется омертвением кожи с появлением пузырей, наполненных жидкостью темно-красного или темно-бурого цвета. Отмороженные конечности бледные, холодные на ощупь. Раны безболезненны или мало болезненны. Отторжение омертвевших тканей заканчивается на 2-ой, 3-й неделе, после чего наступает рубцевание, которое продолжается до 1 месяца. На месте отмороженной кожи образуются грубые рубцы.

**3.6. Обморожение IV степени** характеризуется омертвением всех тканей, вплоть до костей. Поврежденный участок конечности резко синюшный, иногда с мраморной расцветкой. Отек развивается сразу после согревания и быстро нарастает. Температура обмороженной кожи значительно ниже, чем на окружающих участках обморожения тканей. Характерный признак глубокого обморожения – полная утрата чувствительности участка обморожения.

В условиях длительного пребывания при низкой температуре воздуха возможны не только местные поражения тканей (обморожение), но и общее переохлаждение организма. Под общим переохлаждением организма следует понимать состояние, возникающее при длительном понижении температуры тела ниже 34°C.

Наступлению **общего переохлаждения** способствуют те же факторы, что и при обморожении: высокая влажность воздуха, мокрая одежда, сильный ветер, физическое переутомление, недавно перенесенные заболевания и травмы ослабляющие способность человека бороться с холодом. Различают лёгкую, среднюю и тяжёлую степени общего переохлаждения.

**3.7. Легкая степень переохлаждения** характеризуется понижением температуры тела до 32-34°C. Кожные покровы пострадавшего от легкого переохлаждения бледные или умеренно синюшные, появляются «гусиная кожа», озноб, затруднения речи. Пульс замедляется до 60-66 ударов в минуту. Артериальное давление нормальное или несколько повышенное. Дыхание не нарушено. При легком переохлаждении возможны обморожения I-II степени различных участков тела.

**3.8. Средняя степень переохлаждения** характеризуется понижением температуры тела до 29-32°C. Переохлаждение средней тяжести может сопровождаться резкой сонливостью. Пострадавшему от переохлаждения нельзя позволять спать, так как во время сна выработка энергии может снизиться до критического уровня и человек может погибнуть!

Кожа пострадавшего от переохлаждения средней степени бледная, синюшная, иногда с мраморной окраской, холодная на ощупь. Пульс замедляется до 50-60 ударов в минуту. Артериальное давление снижено незначительно. Дыхание редкое – до 8-12 в минуту, поверхностное. Возможны обморожения лица и конечностей I – IV степени.

**3.9. Тяжелая степень переохлаждения** характеризуется понижением температуры тела ниже 31°C. Пострадавший от тяжелого переохлаждения обычно находится без сознания, у него могут наблюдаться судороги и рвота. Кожа пострадавшего при тяжелом переохлаждении бледная, синюшная, холодная на ощупь. Пульс замедляется до 36 ударов в минуту. Дыхание редкое, поверхностное – до 3-4 раз в минуту. При тяжелом общем переохлаждении наблюдаются тяжёлые и распространённые обморожения вплоть до оледенения с летальным исходом.

## 4. Первая помощь при обморожениях и переохлаждении

### 4.1. В случае подозрения на обморожение и переохлаждение:

- как можно быстрее перенесите пострадавшего в теплое помещение.
- снимите с пострадавшего промерзшую или промокшую одежду и обувь.
- при обморожении пальцев рук и ног вначале разотрите их смоченной спиртом салфеткой, затем обмороженные участки тела можно опустить в едва теплую воду, лишь постепенно (!) доводя ее в течение 20÷30 минут до температуры тела (36°C÷37°C), после чего вновь произведите несильное растирание до появления чувствительности кожи.

- на обмороженный участок кожи наложите сухую стерильную повязку, пострадавшего тепло укутайте.

- обеспечьте неподвижность обмороженных участков тела, так как кровеносные сосуды в них становятся очень хрупкими и могут возникнуть кровоизлияния. С этой целью можно использовать кусок фанеры или плотного картона, которые прибинтовываются поверх повязки

- для восполнения тепла в организме и улучшения его кровообращения дайте пострадавшему выпить горячий чай или молоко.

- В случае подозрения на переохлаждение немедленно вызовите скорую помощь.

### 4.2. Обратитесь за медицинской помощью если:

- отогревание сопровождается усиливающейся болью, пальцы остаются бледными и холодными - это признак глубокого отморожения.

- обморожение возникло у человека или если площадь участка обморожения больше площади ладони пострадавшего.

- на обмороженных участках появились пузыри. **Вскрывать пузыри самостоятельно категорически запрещается.**

- у пострадавшего появились следующие симптомы: сильная дрожь, замедленное дыхание, холодная бледная кожа, сильная усталость, сонливость, вялость, спутанность сознания или нарушение памяти и другие симптомы общего переохлаждения.

### 4.3. Чего делать нельзя при обморожении:

1. *Растирать снегом обмороженные участки, так как кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микро ссадины на коже способствуют внесению инфекции. Кроме того растирание снегом не только не согревает пораженные участки, но и усиливает их охлаждение.*

2. *Резко согреть пострадавшего (обкладывание горячими грелками, горячий душ, погружение в горячую ванну, интенсивное растирание), так как возникающий в тканях перепад температур препятствует восстановлению кровотока, что может привести к омертвлению обмороженных участков кожи.*

3. *Смазывать жиром или мазями обмороженные участки – это усугубляет охлаждение и травмирует кожу.*

4. *Давать пострадавшему алкоголь и кофе. Эти напитки способствуют резкому расширению сосудов, что может привести к их разрыву, внутренним кровоизлияниям, нарушению работы сердца.*

5. *Вскрывать самостоятельно пузыри на обмороженных участках.*

### 4.4. Для того чтобы не простудиться.

После прогулок на улице вернувшись, домой первым делом, вымойте руки. Ведь по статистике в 90% случаев люди подхватывают инфекции через рукопожатия, поручни в транспорте, сдачу, которую вам дают в магазине.

Правильно одевайтесь с учетом реальной температуры, чтобы у вас не мерзли ноги.

Перед выходом на улицу повесьте себе на шею, на ниточку нанизанный зубчик чеснока вместо кулона. Еще лучше съесть зубчик чеснока, а чтобы не осталось запаха, почистите зубы или пожуйте листик петрушки или кофейное зернышко. Содержащиеся в чесноке фитонциды убивают вирусы, бактерии и отлично повышают иммунитет. Можно также разложить очищенный чеснок в помещении.

А также рекомендуется вам почаще готовить Деревенский суп из чеснока, который поможет противостоять инфекциям.

Принимая вечером ванну, добавьте в воду несколько капель ароматического масла: пихты, ели, сосны или бергамота. Такой сеанс ароматерапии несет мощное воздействие на ваш организм, вы не только погрузитесь в мир приятных ароматов, но и хорошо прогреете свое тело, а добавленные масла будут противостоять вирусным инфекциям.

Необходимо ежедневно есть продукты с максимальным содержанием витамина С: из фруктов это мандарины, киви, апельсины. Из овощей больше всего, пожалуй, сейчас витаминов в квашеной капусте. Из ягод – в бруснике, покупайте замороженные ягоды и делайте из них морсы и кисели. Вечером, придя с мороза домой, выпейте целебного снадобья: заварите с утра в термосе 100г шиповника (ягоды шиповника нужно предварительно растолочь). Добавьте в него несколько ягод брусники или клюквы. В чашку опустите ломтик лимона и сразу же выпейте напиток. Он вас согреет и не даст в вашем организме поселиться холоду и простуде.

#### **4.5. Если все же вы простудились.**

Самолечением не заниматься.

Следует обратиться к воспитателю (если проживание – в общежитии) или в медицинское учреждение.

При высокой температуре – немедленно вызывать скорую помощь.

Чтобы быстрее выздороветь – выпивайте в день не меньше 2 литров воды.

Вода вымывает вредные вещества из организма. Кроме этого можно как можно больше пить минеральной воды, клюквенного или брусничного морса, травяные чаи с медом и вареньем из черной смородины (черная смородина, как известно лидер по содержанию витамина С).

И помните, что питье должно быть теплым, но не обжигающим (кипятком).

Инженер по ОТ и ТБ



Е.Б. Демина