

# С началом ЗИМЫ!



Подготовили: Чухрий Н.В.

**Мы с вами, как известно, живем не в Африке. Суровые зимы нам не в диковинку, и нынешняя - не исключение. Переохлаждения и обморожений следует опасаться всем.**



**Будьте осторожны,  
мороз!**



**Переохлаждение  
и обморожение —  
профилактика.**



**Обморожение** — это повреждение различных частей тела при длительном нахождении на низкой температуре вне помещения. В особенно тяжелых случаях мягкие ткани могут омертветь.



Обморожение происходит в условиях повышенной влажности и сильного ветра. Обморожение рук или других частей тела можно получить осенью и весной даже при температуре выше нуля.



# К обморожению на морозе приводят:

- тесная и влажная одежда и обувь;



- физическое переутомление;



- ГОЛОД;






**-ослабление организма в результате заболеваний;**





**- ПОТЛИВОСТЬ НОГ;**




**Мокрые носки;**

 -Сильный ветер.

 -Длительное пребывание на улице.

 -Высокая влажность.

 -Низкая температура .





При обморожении 1-й степени покраснение соответствующего участка тела сменяется его побледнением; исчезает чувствительность, иногда появляется ощущение покалывания или пощипывания.



При обморожении 2-й степени возникают более выраженные расстройства кровообращения, однако изменения в сосудах обратимы; кожа резко бледнеет, при отогревании приобретает багровую окраску, появляется отечность и волдыри.



При длительном охлаждении или действии очень низких температур возникает обморожение **3-й степени**: резко нарушается кровообращение, кожа после отогревания становится сине-багровой, иногда чёрной, появляются сильные боли.



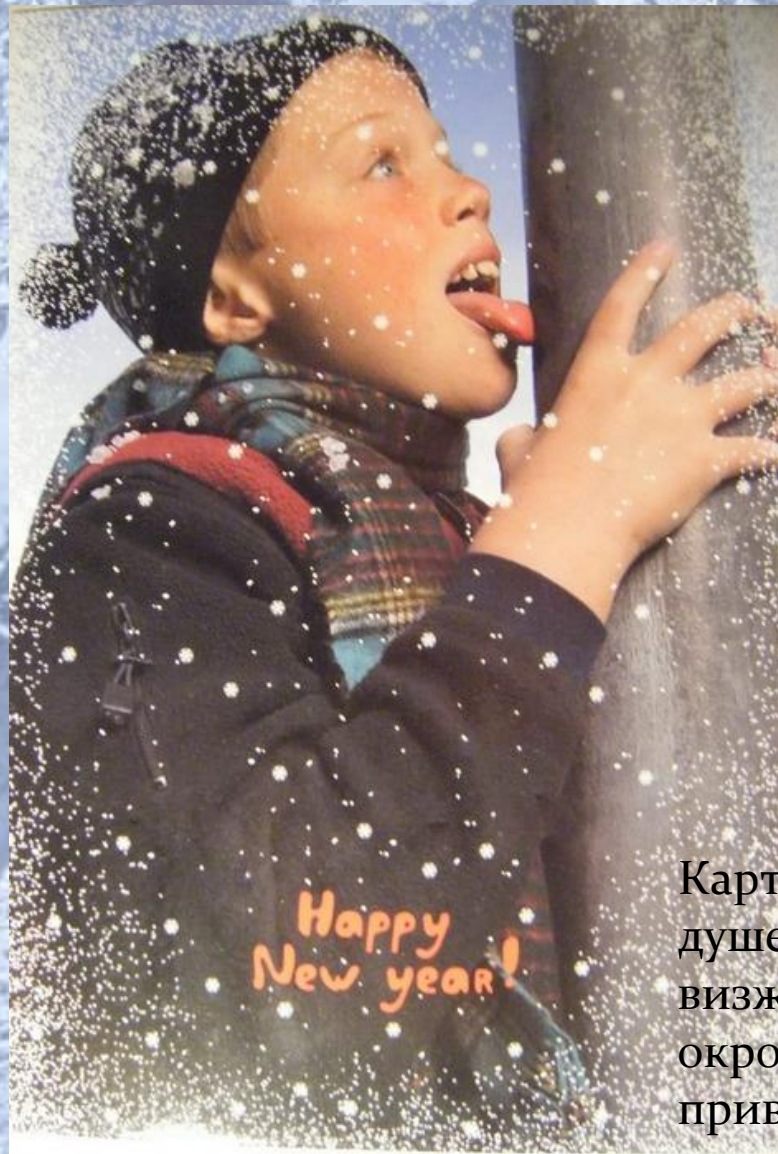
**Обморожение 4-й степени  
сопровождается омертвением  
не только мягких тканей,  
но и костей.**





# «Железное» обморожение

В практике встречаются и холодовые травмы, возникающие при соприкосновении теплой кожи с холодным металлическим предметом.



Стоит любопытному малышу схватиться голый рукой за какую-нибудь железку или, того хуже, лизнуть ее языком, как он намертво к ней прилипнет. Освободиться от оков можно, только отодрав их вместе с кожей.

Картина прямо-таки душераздирающая: ребенок визжит от боли, а его окровавленные руки или рот приводят родителей в шок.



# Профилактика обморожения



Собираясь на длительную прогулку на морозе, оденьте несколько слоев одежды — воздух между ними удержит тепло.



Одевайтесь как "капуста" – между слоями одежды есть прослойки воздуха, удерживающие тепло



Одевайте теплые зимние вещи : шерстяные носки, варежки ,шарф, шапку, теплый свитер, меховые стельки.



© do3let.com.ua



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



Перед выходом нужно плотно поесть, возможно, организму потребуется много энергии для борьбы с холодом.



Неплохо взять с собой термос с горячим чаем



Почувствовав замерзание конечностей, согрейтесь в любом теплом помещении.





# ЗАЩИЩАЙТЕ КОЖУ ЛИЦА И РУК СПЕЦИАЛЬНЫМИ КОСМЕТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ.



# Первая помощь

-При обморожении I степени согрейтесь подручными средствами: тёплыми руками, лёгким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием. Выпейте горячего чая.

-При обморожении средней и тяжелой степени необходимо вызвать скорую помощь.

Обморожение



# Не стоит делать



- ❑ Растирать конечности снегом, так как можно внести инфекцию.
- ❑ Нельзя греться у костра, применять грелки и тому подобные источники тепла, так как от этого будет еще хуже.





## Переохлаждение организма.



**При переохлаждении необходимо как можно быстрее попасть в помещение, согреться с помощью одеял, одежды, грелки, а если есть возможность – принять тёплую ванну и выпить сладкого чая.**



**Помните, что лучший способ  
❄️ выйти из неприятного ❄️  
положения - это в него не  
попадать. Если вы не любите  
экстремальные ощущения, в  
сильный мороз старайтесь не  
выходить из дому без особой  
на то необходимости. ❄️**



Сказочной

тебе

Зимы!



Анастасия Сергеева