

Гололед

Гололед – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3°C. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГОЛОЛЕДУ (ГОЛОЛЕДИЦЕ)

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы.

Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту. Можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.

В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с иском о возмещении ущерба.

Гололед

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ОДЕЖДА

- Не должна сковывать движений
- Не должна закрывать обзор
- Руки нельзя держать в карманах (на льду они помогут удержать равновесие и при падении подстрахуют)
- Выбирайте обувь с ребристой подошвой

ПОХОДКА

- Туловище немного наклонено вперед
- Колени слегка согнуты
- Передвигайтесь медленно, мелкими «шаркающими» шажками
- Наступайте на лед полной стопой

КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ

- Максимально напрячь мышцы
- Сгруппироваться (руки согнуть в локтях, голову втянуть в плечи, подбородок прижать к груди, спину выпрямить, ноги согнуть в коленях)
- Постараться упасть на бок

НЕЛЬЗЯ

- выставлять локти вперед и падать на вытянутые руки – это может привести к перелому запястья, повреждению сухожилий
- падать на копчик (у пожилых людей это может привести к перелому шейки бедра, а у молодых – к травмам копчика)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УПАЛ

- Оценить самочувствие
- Осмотреть место ушиба
- При необходимости обратиться в травмпункт

Правила поведения на льду

В начале зимы и под весенними лучами солнца лед на водоемах становится рыхлым и непрочным.



В это время выходить на его поверхность крайне опасно.

Однако, каждый год люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий весенний лед, тем самым подвергая свою жизнь смертельной опасности.

Это нужно знать:

безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см в пресной и 15 см в соленой воде;

прочность льда ослаблена в устьях и притоках рек, местах быстрого течения, бьющих ключей, стоковых вод, районах произрастания водной растительности, деревьев, кустов и камыша;

если температура воздуха держится выше 0°C более трех дней, то прочность льда уменьшается на 25%;

прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, прочность белого в два раза меньше, серый, матово белый или с желтоватым оттенком лед – ненадежен.

Что делать, если вы провалились в воду:

не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание; раскиньте руки в стороны, и попытайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения;

попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а затем вторую ноги на лед;

если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу;

ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь здесь лед уже проверен на прочность.

Если нужна Ваша помощь:

вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом, или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;

ползком, широко расставляя при этом руки и ноги, толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигайтесь по направлению к полынье;

остановитесь от находящегося в воде человека на расстоянии нескольких метров, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест;

осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны;

ползите в ту сторону, откуда пришли; доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте сушонкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь, в подобных случаях это может вызвать летальный исход.

первой помощи необходимо срочно вызвать врача, скорую помощь для оказания врачебной помощи.

При обморожении I степени охлаждённые участки следует согреть до покраснения тёплыми руками, лёгким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием, а затем наложить ватно-марлевую повязку.

При обморожении II-IV степени быстрое согревание, массаж или растирание делать не следует. Наложите на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань). Поражённые конечности зафиксируйте с помощью подручных средств (дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать ватники, фуфайки, шерстяную ткань и пр.

Пострадавшим дают горячее питьё, горячую пищу, небольшое количество алкоголя.

Не рекомендуется растирать больных снегом, так как кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки, и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции. Нельзя использовать быстрое отогревание обмороженных конечностей у костра, бесконтрольно применять грелки и тому подобные источники тепла, поскольку это ухудшает течение обморожения. Неприемлемый и неэффективный вариант первой помощи при глубоком обморожении – втирание масел, жира, растирание спиртом тканей.

При общем охлаждении лёгкой степени достаточно эффективным методом является согревание пострадавшего в тёплой ванне при начальной температуре воды 24оС, которую повышают до нормальной температуры тела.

При средней и тяжёлой степени общего охлаждения с нарушением дыхания и кровообращения пострадавшего необходимо как можно скорее доставить в больницу.

Профилактика переохлаждения и обморожений

Есть несколько простых правил, которые позволят Вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

Не пейте спиртного – алкогольное опьянение на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время, вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения.

Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом, делает конечности более уязвимыми.

Носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капуста», когда между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание обуви следует уделять тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом.

Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений: колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.

Пользуйтесь помощью друга – следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими.

Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей – они распухнут, и Вы не сможете снова надеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки, попробуйте отогреть их под мышками.

Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

Как только на прогулке Вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место – магазин, кафе, подъезд – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест.

Если у Вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для Вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль.

Прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше.

Не мочите кожу – вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, если человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности одеть сухую одежду и, как можно быстрее, доставить человека в тепло. В лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.

Бывает полезно на длительную прогулку на морозе захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть – Вам может понадобиться энергия.

Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

Наконец, 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 дома без особой на то необходимости.

Что делать при обморожении

Врачи советуют в холода как можно меньше времени находиться на улице

Признаки и симптомы обморожения



1
Потеря чувствительности пораженных участков



2
Ощущение покалывания или пощипывания



3
Побеление кожи – **1 степень** обморожения



4
Волдыри – **2 степень** обморожения



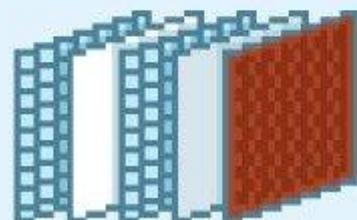
5
Потемнение и отмирание – **3 степень** обморожения

(видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 ч)

Первая помощь при обморожении



Уйти с холода (на морозе растирать и греть пораженные участки тела бесполезно и опасно)



На пораженную поверхность наложить теплоизолирующую повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью



Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с **20 до 40 градусов** и в течение 40 минут нежно массируя конечность



Выпить теплый и сладкий чай



Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2 и 3 степени обморожения, срочно обратитесь к врачу