

Роспотребнадзор информирует о мерах профилактики обморожения



В связи с установившимися на территории России устойчиво отрицательными температурами Роспотребнадзор информирует об основных правилах профилактики обморожения.

Обморожение — это травма, возникающая из-за воздействия низких температур. Чаще всего страдают нос, уши, щеки, подбородок, а также пальцы рук и ног. Это может привести к временным нарушениям кровообращения, потере чувствительности, а в тяжелых случаях — к необратимым последствиям.

Наибольшему риску обморожения подвержены дети, у которых системы терморегуляции еще не полностью сформированы, а также пожилые люди. Вероятность получения холодовой травмы увеличивается при нахождении на морозе в слишком легкой, тесной или влажной одежде, а также при длительном неподвижном положении.

Риск возрастает у тех, кто недавно перенес обморожение. Хронические заболевания сосудов нижних конечностей, курение и злоупотребление алкоголем также могут способствовать возникновению этой проблемы.

К первым симптомам обморожения относятся онемение, покалывание и покраснение пораженного участка кожи. В большинстве случаев достаточно согреть пострадавшие участки в течение 20-30 минут. Поместите их в теплую, но не горячую воду.

В более серьезных случаях, когда кожа становится белой, твердеет или покрывается волдырями, необходимо срочно обратиться за медицинской помощью. Не стоит растирать обмороженные участки снегом или массировать их — это может усугубить ситуацию.

Категорически запрещено использовать электрические грелки, нагревательные приборы и открытый огонь для согревания, так как сниженная чувствительность может привести к ожогам.

Сочетание обморожения с переохлаждением особенно опасно. Это состояние проявляется снижением температуры тела, постоянной дрожью, усталостью, сонливостью, спутанностью сознания и нарушением координации. В таких случаях нужно немедленно доставить пострадавшего в теплое помещение, снять с него влажную одежду и согреть с помощью сухого тепла. Теплое сладкое питье (но не горячее) поможет повысить температуру тела. Алкоголь давать нельзя.

Чтобы избежать травм от холода, важно носить теплую одежду. Наиболее эффективно несколько слоев свободной одежды, надетых один на другой. Нижний слой должен хорошо отводить влагу (подойдут ткани из полиэстера или полипропилена), средний — сохранять тепло (шерсть или флис), а внешний — защищать от ветра и осадков. Также необходимы: головной убор, закрывающий уши, шарф, варежки и теплая водонепроницаемая обувь.

Если на прогулке вы почувствовали, что замерзли или у вас похолодели руки или ноги, срочно зайдите в теплое место (магазин, кафе, подъезд), чтобы согреться.

Берегите себя и своих близких. Будьте здоровы!