

ЯК ДОПОМОГТИ ПРИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННІ

ОЗНАКИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ



ТРЕМТІННЯ, МЛЯВІСТЬ, ВИСНАЖЕННЯ, СОНЛИВІСТЬ, ПОРУШЕННЯ ВИМОВИ ТА ЗДАТНОСТІ МИСЛИТИ



ВІД ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ ЛЮДИНА МОЖЕ ТАКОЖ ВТРАТИТИ СВІДОМІСТЬ



У РАЗІ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ ЛЮДИНИ СПОЧАТКУ ТЕЛЕФОНУЙТЕ 103



У ДІТЕЙ ЦІ ОЗНАКИ МОЖНА ПОМІТИТИ, ЯКЩО ШКІРА ЯСКРАВО-ЧЕРВОНА ТА ХОЛОДНА, А ВОНИ САМІ ДУЖЕ МЛЯВІ

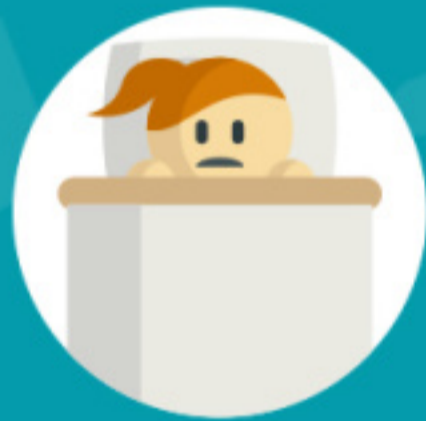
ЩО ПОТРІБНО ЗРОБИТИ ДО ПРИЇЗДУ ДОПОМОГИ



ПЕРЕМІСТИТИ ЛЮДИНУ В ТЕПЛЕ ПРИМІЩЕННЯ



ЯКЩО НА ЛЮДИНІ МОКРИЙ ОДЯГ - ЗНЯТИ І ВИСУШИТИ ЙОГО



ВКРИТИ ЛЮДИНУ КОВАРОЮ



ДАТИ ВИПИТИ ТЕПЛИЙ НАПІЙ (НЕ АЛКОГОЛЬНИЙ), ЯКЩО ЛЮДИНА МОЖЕ КОВАТИ



НАГОДУЙТЕ СОЛОДКИМ, ЯКЩО ТАКОЖ ЛЮДИНА МОЖЕ НОРМАЛЬНО КОВАТИ

ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ



НЕ НАМАГАЙТЕСЬ ЗІГРИТИ ЛЮДИНУ У ГАРЯЧІЙ ВАННІ



НЕ ЧИПАЙТЕ ОБМОРОЖЕНІ ДІЛЯНКИ ТІЛА ТА НЕ МАСАЖУЙТЕ



У ЖОДНОМУ РАЗІ НЕ РОЗТИРАЙТЕ ШКІРУ СНІГОМ



НЕ ОПУСКАЙТЕ УРАЖЕНІ КІНЦІВКИ У ГАРЯЧУ ВОДУ ТА НЕ ПРИКЛАДАЙТЕ ЇХ ДО БАТАРЕЇ ЧИ ОБІГРІВАЧА



НЕ ДАВАЙТЕ ПИТИ АЛКОГОЛЬ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я
КИЇВ

Алергія на холод

❄️ Алергія на холод – це шкірна реакція, яка з'являється через кілька хвилин після впливу холоду.

На ураженій частині шкіри з'являється висип яскраво червоного кольору – кропив'янка. Зазвичай, вона зникає через кілька годин.

Такий тип алергії виникає через 2-3 хв після контакту з холодом.

Симптоми холодової кропив'янки:

- тимчасові червоні плями, пухирці;
- набряк рук після контакту з холодом;
- набряк губ через вживання холодної їжі або напоїв;
- погіршення реакції при нагріванні шкіри.



Поради, що допоможуть вам запобігти холодової кропив'янки:

Бережіть шкіру від різких перепадів температури

Уникайте вживання холодних напоїв та їжі

Одягайте рукавички

Контролюйте вологість у приміщенні

Перед настанням осінньо-зимового періоду зміцнюйте імунітет

Якщо у вас виникли шкірні реакції після впливу холоду, обов'язково зверніться до лікаря

ЯК ЗАПОБІГТИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЮ

Одяг має бути теплим, але не занадто важким і таким, що обмежує рухи

Пуховик - один з найкращих варіантів верхнього одягу. Він відносно легкий та добре втримує тепло.



Взуття повинно бути досить вільне, щоб в ступнях не порушувався кровообіг. Перевагу слід віддавати взуттю з натуральних матеріалів

Термобілизна буває 3 основних видів:

- теплозберігаюче (для незначних фізичних навантажень);
- вологовідвідне (для інтенсивних фізичних навантажень);
- комбіноване (для будь-якої діяльності на холоді)

Візьміть із собою невеликий шматок картону чи поліуретанового туристичного килимка (пілки). Під час заходу на вулиці станьте на картон чи килимок. Це захистить ноги від замерзання.

ТАКОЖ ЛІКАРІ РЕКОМЕНДУЮТЬ:



Не виходити на вулицю голодним. Попоїжте!



Втриматися від алкоголю: на короткий час судини розширяться, даючи оманливе тепло, а потім різко звужуться



Не пити часто й багато гарячі напої. Від різкого перепаду температури в організмі звужуються судини



Не користуватися зволожувальними кремами. Живильний (жирний) крем наносити не пізніше, ніж за годину до виходу на вулицю

ЗАПОБІГТИ. ВРЯТУВАТИ. ДОПОМОГТИ

Профілактика обморожень



У морозну погоду одягайтеся так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло. Носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові

Взуття завжди повинно бути вільним і сухим. Не знімайте його на морозі, якщо відчули ознаки переохолодження. Ноги можуть розпухнути і ви не зможете знову взутись



Не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас, адже метал охолоджується до низьких температур швидше ніж тіло, внаслідок чого можливе „прилипання” цих предметів до шкіри з виникненням почуття болю та холодових травм



Якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплого приміщення – магазину, кафе, під'їзду – щоб зігрітись



Ховайтеся від вітру! Ймовірність обмороження у вітряну погоду значно вища. Не виходьте на мороз без рукавичок та шарфа, у вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом

Не паліть на морозі! Куріння зменшує периферійну циркуляцію крові, що робить кінцівки більш уразливими до переохолодження



Не вживайте алкогольних напоїв! Алкогольне сп'яніння сприяє високій втраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла



Пам'ятайте! Перебування дитини на морозі не повинно перевищувати 15-20 хвилин, потім потрібно зігріти її в теплом приміщенні



СЛУЖБА ПОРЯТУНКУ
Донецька область

Обережно! Ожеледиця!

Як ходити:

Неправильно:



- без шапки;
- руки в кишенях;
- на каблуках;
- тримати ноги прямими;
- робити широкі кроки;

Правильно:



- шапка (пом'якшує удар);
- руки вільні;
- ноги трохи зігнуті;
- взуття на плоскій підшві
- робити малі кроки;

Якщо послизнулисьь:



- машіть руками, чим більше амплітуда тим вище шанс утриматися;
- сильніше зігніть коліна, ніби присідаєте;
- спробуйте вхопитися за поручень, стіну чи паркан;

Якщо падаєте назад:



- як можна ширше розкиньте руки щоб зменшити силу удару і не приземлитися на лікті;
- постарайтеся притягнути голову до грудей (щоб не вдаритися потилицею);

Якщо падаєте вперед:

- зігніть руки в ліктях, не падайте на витягнуті руки, так можна зламати кисті рук;

Якщо падаєте на бік:

- максимально зберіться, притягніть ноги до грудей;
- прижміть лікті до тіла, постарайтеся приземлитися на передпліччя;





Ожеледиця: як вберегти себе від травм?



Одягайте взуття на низьких підборах з рельєфною підошвою



Пересувайте повільно. Бажано по тротуарам посипаним піском або сіллю



Не тримайте руки в кишенях



Не проходите поблизу будівель і дерев, щоб уникнути падаючої бурульки або зледенілої гілки



Уникайте небезпечних ділянок (замерзлі калюжі, сходи, схили)



Дотримуйтеся особливої обережності під час переходу дороги

- При порушенні рівноваги швидко присядьте - це збільшить шанси утриматися на ногах. Якщо уникнути падіння неможливо - відразу присядьте (щоб зменшити висоту). У момент падіння стисніться, напружте м'язи, доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться (удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні).
- Прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані небезпечні! У стані сп'яніння люди не такі чутливі до болю і при наявності травми своєчасно не звертаються до лікаря, що завдає додаткові проблеми та неприємності.
- Якщо ви впали і через деякий час відчули біль в голові, нудоту, біль в суглобах, утворилися пухлини - терміново зверніться за медичною допомогою, щоб уникнути ускладнень та неприємних наслідків.

УВАГА! ОЖЕЛЕДИЦЯ!



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

Пересувайтеся
повільно,
не тримайте руки
в кишенях, коліна
розслаблені,
злегка зігнуті



Не проходите
дуже близько
до будівель та
дерев (можливе
падіння буролуль)

Будьте уважні,
коли переходите
дорогу чи
перебуваєте
на узбіччі

У разі порушення
рівноваги
необхідно
присісти, щоб
зменшити висоту
падіння

Обирайте взуття
на низьких підборах
і з рельєфною
підшвою



ПОРАДИ: ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ

НЕ НОСІТЬ МЕТАЛІВІ ПРИКРАСИ

Метал охолоджується дуже швидко, і його контакт зі шкірою може призвести до обмороження окремих ділянок чи холодовсех травм.

До того ж, кільця сповільнюють рух крові у пальцях, а отже вони швидше замерзнуть.

ЩОБ НЕ ЗАМЕРЗНУТИ, РУХАЙТЕСЬ

Якщо ви довго чекаєте автобус, зелене світло чи дівчину — не стойте. Можна підстрибувати на місці, ходити, зробити пару простих вправ чи просто обніматися, коли є з ким.

Руки допоможуть прискорити кровообіг, а отже ви не замерзаете.

ВІЗЬМІТЬ ІЗ СОБОЮ ТЕРМОС ІЗ ЧАЄМ

Якщо вирушаєте на кілька годин на морозну вулицю, пийте гарячий чай та більше рухайтесь, щоб зігрітися. І не забувайте, що мерзнуть не лише люди, а й тварини, тож подбайте про них також!



ВІДЧУВАЄТЕ ПЕЧІННЯ НА ШКІРІ — ШУКАЙТЕ, ДЕ ЗІГРІТИСЯ

Сильне почервоніння та печіння шкіри може бути ознакою обмороження. Якщо відчуваєте, як шоки, руки чи ноги «печуть», або ж бачите серйозне почервоніння у людини поряд, зайдіть у будь-яке тепле місце — магазин, кафе, під'їзд тощо.

КУРІННЯ ТА АЛКОГОЛЬ НЕ ЗІГРІВАЮТЬ

По-перше, куріння та алкоголь шкідливі, незалежно від погоди. До того ж уживання алкоголю створює ілюзію тепла і водночас призводить до величезної його втрати. Куріння ж зменшує швидкість кровообігу в кінцівках, а отже робить їх більш уразливими до морозу.

ПЕРЕД ВИХОДОМ НА ВУЛИЦЮ ПОЙДІТЕ

Щоб підтримувати нормальну температуру взимку, організм використовує більше енергії, тож і поповнювати її треба частіше. Їжте поживну та здорову теплу їжу.