**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ НАВЧАННЯ НАСЕЛЕННЯ**

**«ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОБМОРОЖЕННІ»**

У зимовий період у зв’язку з погіршенням погодних умов трапляються випадки переохолодження людей.

Обмороження – це ушкодження, викликане місцевим переохолодженням тканин організму. Частіше за все проявляється як переохолодження всього організму взагалі, так і відмороження периферичних частин тіла: пальці ніг і рук, а також ніс, вушні раковини, щоки.

Розвитку обмороження сприяє вологе повітря та вітер. Обмороження може статися: взимку – при сильному морозі, при теплій зимовій погоді; навесні або восени – при температурі вище нуля. Небезпека одержати обмороження залежить від шкідливого впливу низьких температур, порушення нормального кровообігу (тісне взуття, нерухомість) та інших причин.

Обмороження бувають двох видів: загальні та місцеві. При загальному обмороженні відбувається зниження температури всього тіла, а при місцевому тільки окремих його частин: стоп, кистей, носа, вушних раковин, щік, області колінних суглобів.

**МОРОЗ НЕБЕЗПЕЧНИЙ:**

* для ослаблених, утомлених, голодних, хворих людей;
* для осіб в стані алкогольного сп’яніння.

**Ступені обмороження:**

I ступінь – почервоніння, набряк тканин;

II ступінь – утворення пухирів, заповнення каламутною рідиною;

III ступінь – омертвіння шкіри та утворення струпа;

IV ступінь – поряд з омертвінням тканин настає омертвіння кістки.



Дуже важливо визначити ступень обмороження чи загального охолодження організму, так як від цього залежить надання першої допомоги!

Найкраще, щоб потерпілим першу допомогу надавали в медичному закладі, однак найчастіше людям доводиться робити це самим, але внаслідок цього іноді виникають ускладнення.

**Невідкладна допомога:**

* Для швидкого відновлення кровообігу – швидко зігріти уражені ділянки шкіри шляхом занурення у розчин перманганату калію, поступово підвищуючи температуру від 20 Со до 37-39 Со, можна розтерти шкіру спиртом при відмороженні 1 ступеня.
* З метою запобігання попадання інфекції на уражену ділянку – просушити уражені ділянки, накласти асептичну пов’язку.
* Госпіталізація в опіковий центр або хірургічний відділ лікарні.

**Правильне надання першої допомоги при обмороженні:**

1. Помістіть постраждалого з будь-яким видом обмороження в тепле приміщення.
2. Накладіть теплоізолюючі пов’язки на відморожені ділянки тіла. Ці пов’язки повинні складатися з широкого бинта з прошарком вати або марлі. Також можна використовувати інші теплі речі (шарфи, косинки).
3. Дайте постраждалому гарячий чай, каву.
4. При легкому обмороженні слід обережно розтерти ці ділянки вовняною м’якою тканиною, щоки, ніс, вуха, якщо вони побіліли, чистою рукою до почервоніння і появи поколювання. Не можна розтирати снігом, тому що сніг не зігріває, а прохолоджує відморожені ділянки та ушкоджує шкіру.
5. Змусьте постраждалого під час розтирання намагатися рухати ушкодженою кінцівкою.
6. Розтирання заборонене, якщо з’явилося припухання обмороженого місця або пухирі. Покладіть на відморожене місце пов’язку з товстим прошарком вати, укладіть кінцівку вище і доставте постраждалого до лікаря.

**Якщо Ви працюєте на відкритому повітрі, то слід тепло одягатися і при можливості іноді заходити у тепле приміщення.**

Ні в якому разі не можна зігрівати потерпілого за допомогою гарячої ванни або іншого тепла! Це посилює обмінні процеси і може привести до омертвіння тканин.

**Якщо перша допомога надана правильно і вчасно, то майже завжди вдається відновити кровообіг в тканинах, які були відморожені.**

**Запам’ятайте!**

Ніколи не розтирайте обморожені ділянки тіла снігом та ніколи не зігрівайте їх швидко, так як це легко може привести до омертвіння тканин! Для запобігання змертвіння тканин всі свої зусилля необхідно направити тільки на відновлення кровообігу в тканинах, яке порушилося. **Це досягається тільки повільним зігріванням!**

***Як можна уникнути обмороження:***

* Загартовуйте поступово організм і привчайте його до холоду: ранкова фізична зарядка, повітряні ванни, заняття спортом. У профілактиці відморожень це має велике значення.
* При погіршенні погодних умов у зимовий період скоротіть перебування на морозі і без необхідності не виходіть на вулицю.
* Не одягайте тісний одяг та взуття, бо це сприяє зменшенню обсягу кровообігу та швидкому замерзанню. Одяг повинен бути вільним, легким, не стискувати рух. Утримуйте взуття завжди у справному стані та сухим.
* Змажте лице і руки жирним кремом у морозну, а у вітряну погоду ні в якому не користуйтеся зволожуючим кремом для обличчя та рук.
* Рухайтесь! Рухи на холоді посилюють кровообіг і сприяють зігріванню тіла.
* Не торкайтесь оголеною шкірою до металевих предметів у морозну погоду, це може викликати швидке відмороження.
* Не вживайте алкоголь, який сприяє розширенню судин, що призводить до втрати тепла та швидкого замерзання.

**П А М ’ Я Т А Й Т Е!**

**Втрата чутливості – одна перших ознак обмороження!**

Поліпшення кровообігу, перешкоджає обмороженню –

рух на холоді (ходьба, біг) посилює кровообіг, зігріває тіло, протидіє шкідливому впливу холоду.

**ВИКОНАННЯ ЦИХ ПРАВИЛ ЗБЕРЕЖЕ ВАМ ЗДОРОВ’Я ТА ЖИТТЯ!**