

**КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»**

**«Безпека життєдіяльності
в зимовий період»**

Панасенко А. В., методист
Центру громадянського
виховання

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПРИ СИЛЬНИХ МОРОЗАХ

Що таке обмороження

Обмороження - це пошкодження будь-якої частини тіла (включно до відмирання тканин), яке виникає внаслідок впливу низьких температур оточуючого середовища. Найчастіше обмороження виникає при температурі повітря нижче - 10 градусів С. При довготривалому перебуванні на відкритому повітрі, особливо за умов високої вологості та сильному вітрі, обмороження може виникнути восени та навесні при температурі повітря вище нуля. Статистика свідчить про те, що навіть усі важкі обмороження з ампутацією кінцівок виникають, коли людина перебуває у стані важкого алкогольного сп'яніння.

Ознаки обмороження та переохолодження, а також різниця між ними

* **Переохолодження** (гіпотермія, низька температура тіла) – це потенційно небезпечний стан, коли температура тіла знижується нижче 35°C. Переохолодження виникає внаслідок того, що організм втрачає тепло швидше, аніж встигає його продукувати, наприклад, у дуже холодну вітряну погоду або при тривалому зануренні в холодну воду. Нормальною вважається температура тіла на рівні 36,6°C. Гіпотермія є небезпечною також тому, що людина може втратити здатність добре орієнтуватися, як наслідок, вчасно не звернутися за допомогою. Якщо температура тіла є критичною низькою, організм не може функціонувати повноцінно, починають страждати серцево-судинна, дихальна та нервова система, за критично несприятливого сценарію може настати смерть від переохолодження.

* <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/pereokholodzhennia-y-obmorozhennia-yak-rozpiznaty-ta-vchasno-nadaty-pershu-dopomohu>

Симптоми гіпотермії (переохолодження)

Діагностика переохолодження переважно базується на поганому самопочутті особи та симптомах гіпотермії, що пов'язані, приміром, із фактом тривалого перебуванням ззовні при низькій температурі повітря:

- * тремтіння тіла і кінцівок, як захисний механізм організму, що намагається зігрітися. Проте, якщо гіпотермія прогресує, тремор зупиняється, що є несприятливим знаком;
- * нечітка мова або бурмотіння;
- * повільне, поверхневе дихання;
- * слабкий пульс;
- * незграбність або порушена координація рухів;
- * холодні руки, намагання їх розтерти, зігріти;
- * сонливість або відчуття сильної втоми;
- * сплутаність свідомості, втрата пам'яті;
- * непритомність;
- * у немовлят – яскраво червоний колір шкіри, що є холодною на дотик; відсутність активності.

Реакції організму на переохолодження залежатимуть від загального стану тіла, його адаптаційних можливостей, супутніх захворювань тощо.

- * <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/pereokholodzhennia-y-obmorozhennia-yak-rozpiznaty-ta-vchasno-nadaty-pershu-dopomohu>

Температура тіла при гіпотермії

Переохолодження (гіпотермія), залежно від температури тіла, може бути:

- * **легке переохолодження: 32,2-35°C;**
- * **помірне переохолодження: 27,8-32,2°C;**
- * **сильне переохолодження: нижче 27,8°C.**

Коли при переохолодженні звертатися за медичною допомогою?

Дорослим:

- * інтенсивний тремор, неможливість зігрітися самотійно;
- * бліда, холодна, суха шкіра;
- * посиніння губ;
- * порушення мовлення;
- * непритомність;
- * поверхневе дихання;
- * сильна втома, виражена сонливість.

Дітям:

- * червона холодна шкіра;
- * сонливість дитини;
- * незвична мала активність дитини, відмова від годування.

Для встановлення важкості обмороження необхідним є огляд лікаря та загальний аналіз крові. У старшому віці діагноз переохолодження може бути не очевидним, адже симптомами часто є порушення свідомості, порушення координації рухів, нечіткість мови.

<https://apteka-ds.com.ua/blog-item/pereokholodzhennia-y-obmorozhennia-yak-rozpiznaty-ta-vchasno-nadaty-pershu-dopomohu>

Симптоми обмороження:

- * спочатку шкіра стає холодною, з'являється відчуття «повзання мурашок»;**
- * втрата чутливості, тому варто бути обережним, щоб не пропустити момент, коли дія холоду стає критичною;**
- * червона, біла, синювато-біла або сірувато-жовта шкіра;**
- * тверда або воскоподібна шкіра;**
- * незграбність через скутість суглобів і м'язів;**
- * у складніших випадках з'являються пухирці на шкірі після опіку;**

Коли при обмороженні звертатися за медичною допомогою?

- * Наявні симптоми поверхневого або глибокого обмороження;**
- * біль, набряк, почервоніння, поява міхурців, втрата чутливості в обмороженій ділянці;**
- * гарячка.**

*** <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/pereokholodzhennia-y-obmorozhennia-yak-rozpiznaty-ta-vchasno-nadaty-pershu-dopomohu>**

Ступені обмороження

- * **I ступінь (легкий).** Шкіра холодна, почервоніла. Коли шкіра відігрівається, з'являється неприємне відчуття поколювання, що поступово минає. Уражена ділянка надовго залишається дуже чутливою до холоду.
- * **II ступінь (середньої важкості).** На холоді, спочатку почервонівши, згодом шкіра стає блідою, воскоподібною. Після відігрівання в зоні обмороження через 12-36 годин утворюються пухирці, наповнені прозорою чи білуватою рідиною, внаслідок некрозу поверхневих шарів шкіри. З'являється сильний біль, пекучі відчуття. Серед загальних симптомів спостерігаються підвищення температури тіла, порушення сну та апетиту.
- * **III ступінь (важкий).** Відбувається поступовий некроз м'яких тканин. В перші дні через 24-48 годин після відігрівання спостерігається поява великих пухирців, заповнених темною рідиною. Шкіра стає білою чи блідо-сірою та нечутливою. М'язи та суглоби можуть не функціонувати нормально. Через кілька днів з'являються ділянки вологої мертвої тканини чорного кольору, ніби обвугленої. Хворі відчувають нестерпний біль. Захворювання супроводжується виділенням поту, ознобом, апатією.
- * **IV ступінь.** Поряд із поверхневим змертвінням м'яких тканин настає глибоке змертвіння аж до кістки. Ця частина тіла залишається холодною та абсолютно нечутливою. Шкіра вкривається пухирцями, заповненими чорною рідиною. Через кілька днів уражена ділянка швидко чорніє і висихає. Відбувається муміфікація тканин. Процес загоєння, зтягнення такої рани надзвичайно тривалий (1,5-2 місяці).
- * <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/pereokholodzhennia-y-obmorozhennia-yak-rozpiznaty-ta-vchasno-nadaty-pershu-dopomohu>

як діяти правильно при переохолодженні чи обмороженні:

- * **Бутьте делікатними.** Коли ви намагаєтеся допомогти особі з гіпотермією, поведіться обережно. Зайвий раз не рухайте, не масажуйте чи розтирайте постраждалого, адже надмірні енергійні рухи можуть спричинити зупинку серця.
- * **Якнайшвидше заберіть постраждалого з холоду.** Перенесіть особу в тепле сухе приміщення, якщо нема можливості перенести – добре вкрийте його чи її, щоб зігріти. Зберігайте горизонтальне розташування тіла, якщо це можливо.
- * **Зніміть мокрий одяг.** Якщо особа вдягнута в мокрий одяг, зніміть його. Щоб уникнути зайвих рухів для постраждалого, можна мокрий одяг розрізати та зняти.
- * **Вкрийте постраждалого покривалом.** Вкрийте особу теплими покривалами, із головою, залиште тільки обличчя.

* <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/pereokholodzhennia-y-obmorozhennia-yak-rozpiznaty-ta-vchasno-nadaty-pershu-dopomohu>

як діяти правильно при переохолодженні чи обмороженні:

- * Ізолюйте тіло постраждалого від холодної підлоги чи іншої поверхні. Підкладіть під постраждалого килимок чи покривало, спеціальні ноші.
- * Спостерігайте за диханням. У важких випадках переохолодження особа може втратити свідомість, тому необхідно стежити на дихальними рухами та пульсом. У випадку зупинки дихання необхідно негайно розпочати [заходи серцево-дихальної реанімації](#) (CPR).
- * Дайте попити теплого. Якщо постраждала особа притомна та може ковтати, запропонуйте теплий солодкий напій, що допоможе зігрітися. Увага! Без алкоголю та кофеїну!
- * Застосуйте теплий сухий компрес. Існують спеціальні компреси першої допомоги, що під час стискання виділяють тепло. Що можна зробити самостійно – налити теплої води до пластикової пляшки та огорнути тканиною. Власне компрес має бути приємно теплий, у жодному разі не гарячий! Компрес можна притулити до шиї, грудей, внизу живота.
- * <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/pereokholodzhennia-y-obmorozhennia-yak-rozpiznaty-ta-vchasno-nadaty-pershu-dopomohu>

як діяти правильно при переохолодженні чи обмороженні:

- * **Не застосовуйте теплий сухий компрес на руки чи ноги. Адже завчасно зігріваючи руки чи ноги, ми збільшуємо кількість охолодженої крові в загальному руслі крові, що може бути критичною для серця, легень чи головного мозку, та спричинити фатальні наслідки.**
- * **Не використовуйте пряме тепло для відігрівання. Не застосовуйте для відігрівання гарячу воду, гарячу лампу, відкритий камін, нагрівач, адже таким чином можна погіршити стан шкіри, зробити ушкодження глибшим. Також може наступити шок і зупинка серця.**
- * **Забезпечте спокій. Постраждалий не повинен ходити на обморожених ногах. Адже це може посилити ураження.**
- * **Дайте знеболювальне. При сильному болю можна дати постраждалому, наприклад, `{{ref:E2C154B7-C022-11E5-80D9-0CC47A140B3B:Iбупрофен}}`.**
- * <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/pereokholodzhennia-y-obmorozhennia-yak-rozpiznaty-ta-vchasno-nadaty-pershu-dopomohu>

Як діяти правильно при переохолодженні чи обмороженні:

- * При обмороженні:
- * не відігріватися в гарячій ванні, гарячою водою, гарячим компресом, грілками, лампами;
- * не розтирати інтенсивно руки, ноги, ступні, пальці;
- * не вживати алкоголь.
- * не вживати кофеїновмісні напої.
- * Профілактика: як уникнути обмороження та переохолодження

Гіпотермія виникає тоді, коли тіло втрачає тепло швидше, аніж встигає його продукувати. Найчастіше переохолодження виникає при тривалому перебуванні на холоді чи в холодній воді.

- * <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/pereokholodzhennia-y-obmorozhennia-yak-rozpiznaty-ta-vchasno-nadaty-pershu-dopomohu>

Як діяти правильно при переохолодженні чи обмороженні:

Причини переохолодження:

- * надто легкий одяг, що не відповідає вимогам погоди;
- * тривале перебування на холоді;
- * робота на складі охолоджених продуктів;
- * мокрий одяг;
- * потрапляння в холодну воду;
- * проживання в помешканні, що немає відповідної системи обігрівання;
- * зловживання кондиціонером для охолодження.

* <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/pereokholodzhennia-y-obmorozhennia-yak-rozpiznaty-ta-vchasno-nadaty-pershu-dopomohu>

Хто є групою ризику щодо переохолодження й обмороження?

Особи літнього віку, які мають неповноцінне харчування, неналежний одяг, погану систему опалення в помешканні;

- * діти, які не мають достатнього одягу та достатнього утеплення приміщень;
 - * діти, особливо немовлята, які сплять у холодній спальні чи надворі;
 - * особи, які довго перебувають надворі – туристи, альпіністи, продавці тощо;
 - * соціально незахищені особи, які не мають відповідних можливостей опалення домівки та якісного одягу;
 - * безхатченки;
 - * особи в стані алкогольного чи наркотичного **сп'яніння**
 - * особи з психічними захворюваннями, деменцією, хворобою Альцгеймера;
 - * особи, які можуть знепритомніти, наприклад, при **цукровому діабеті**, епілепсії, інфаркті міокарда, інсульті
 - * При травмах, що знерухомлюють, наприклад, при переломах кінцівок тощо.
- * <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/pereokholodzhennia-y-obmorozhennia-yak-rozpiznaty-ta-vchasno-nadaty-pershu-dopomohu>

Як попередити переохолодження?

Одягайтеся тепло та зручно. Одяг, особливо взуття, не повинен тиснути. Одягайте декілька шарів одягу, бо простіше зняти зайвий шарф, аніж відчувати, що ви мерзнете, а одягу вам бракує. Вовна, шовк, фліс або поліпропілен утримують тепло тіла краще, аніж бавовна.

- * **Захищайте голову і пальці.** Вдягайте зручну шапку, що закриває вуха, адже багато тепла людина втрачає саме через голову. Вдягайте рукавиці. У лютий мороз надавайте перевагу рукавицям, в яких чотири пальці руки знаходяться разом.
- * **Побдайте про ноги.** Для взуття використовуйте устілки, що здатні вбирати вологу. Обирайте зручні високі шкарпетки, що не перетискають ногу. Взуття варто пастувати та обробляти засобами, що оберігають від вологи.
- * **Користуйтеся термобілизною,** особливо, якщо ви плануєте займатися спортом, оскільки спітнівши, ви ризикуєте перемерзнути швидше.
- * **Залишайтеся сухими.** Не плавайте в холод, особливо тривало. Вдягайте одяг, що має водовідпірні властивості та здатен захистити від вітру. Якщо ви потрапили у воду, якнайшвидше перевдягніться в сухе та тепле.
- * <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/pereokholodzhennia-y-obmorozhennia-yak-rozpiznaty-ta-vchasno-nadaty-pershu-dopomohu>

Як попередити переохолодження в дітей?

- * **Одягайте на дитину декілька шарів зручного одягу, відповідно до сезону;**
- * **взуття дитини має бути зручним, не має перетискати ніжку;**
- * **заводьте дитину всередину, якщо вона почала тремтіти;**
- * **стежте, щоби діти не спали в холодній спальні.**

* <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/pereokholodzhennia-y-obmorozhennia-yak-rozpiznaty-ta-vchasno-nadaty-pershu-dopomohu>

Як попередити переохолодження в автомобілі?

Якщо ви плануєте подорожувати автомобілем у холодну погоду, візьміть із собою декілька теплих ковдр на випадок застрягання на засніженій дорозі. Варто взяти з собою [аптечку](#), сірники, свічки, ліхтарики, запас води та їжі, примус із переносним балоном, каструльку, в якій можна розтопити сніг, буксирний трос, лопатку, мішок із піском, повербанк для мобільного телефону та інше.

Запускайте мотор машини, приміром, щогодини, аби прогріти салон. Зверніть увагу, щоби віконечко було частково відчинене та вихлопна труба автомобіля не завалена снігом у той час, як ви прогріваєте мотор.

* <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/pereokholodzhennia-y-obmorozhennia-yak-rozpiznaty-ta-vchasno-nadaty-pershu-dopomohu>

Заходи для зниження ризиків від небезпеки на льоду.

Заходи безпеки на льоду

Знайдіть для початку стежку або сліди на льоду. Якщо їх немає, позначте з берега маршрут свого руху.

Подивіться задалегідь, чи немає підозрілих місць:

- лід може бути неміцним біля стоку води (наприклад, із ферми або фабрики);
- тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях, де водорості вмерзли у лід;
- обминайте ділянки, покриті товстим прошарком снігу - під снігом лід завжди тонший;
- тонкий лід і там, де б'ють ключі, де швидкий плин або струмок впадає в річку;
- особливо обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з'єднуватися із сушею, можливі.

Тріщини, під льодом може бути повітря.

- * Візьміть з собою палицю для того, щоб перевіряти міцність льоду. Якщо після першого удару палицею на ньому з'являється вода, лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки ви прийшли. Причому перші кроки треба робити, не відриваючи підшви від льоду.
- * Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги. Інакше вам доведеться з'ясовувати, наскільки добре ви запам'ятали і засвоїли цю пораду.
- * Пошукайте, чи немає вже прокладеної лижні, якщо ви на лижах. Якщо немає і вам треба її прокладати, кріплення лиж відстебніть (щоб, у крайньому випадку, швидко від них позбутися), палиці тримайте в руках, але петлі лижних палиць не кидайте на кисті рук. Рюкзак повісьте лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці на 2-3 метра позаду. Якщо ви йдете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше, ніж на 5 метрів.
- * Пробийте лунки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду, (рекомендується відстань між ними п'ять метрів) і проміряйте їх. Майте на увазі, що лід складається з двох прошарків - верхнього (каламутного) і нижнього (прозорого і міцного). Виміряти точну товщину, можна лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок від снігового, зовсім уже неміцного льоду.
- * Безпечним вважається лід: для одного пішоходу - лід зеленуватого відтінку, товщиною не менше 7 сантиметрів; для обладнання ковзанки - не менше 10-12 сантиметрів (масове катання - 25 сантиметрів); масова переправа пішки може бути організована при товщині льоду не менше, ніж 15 сантиметрів.
- * Катайтеся на ковзанах лише у перевірених та обладнаних місцях.
- * Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини - негайно повертайтеся. Не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.
- * Твердо засвойте, що зимова підлідна ловля риби потребує особливо суворого дотримання правил поведіння, це диктує багаторічний досвід не самих щасливих рибалок:
 - * - не пробивайте поруч багато лунок;
 - * - не збирайтеся великими групами на одному місці;
 - * - не пробивайте лунки на переправах;
 - * - не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега, яке б клювання там не бу

Заходи для зниження ризиків від небезпеки на льоду.

*

Широко розкиньте руки по крайкам льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою. Дійте рішуче і не лякайтеся, тисячі людей провалювалися до вас і врятувалися. Намагайтеся не обламувати крайку льоду, без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги. Головне - пристосовувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори.

Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзіть в той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена. Незважаючи на те, що вогкість і холод штовхають вас побігти і зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, поки не опинитеся в теплі.

Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина, негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзіть на них. Наближайтесь до ополонки тільки повзком, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте, інакше у воді опиняться вже двоє. Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину. Кидати пов'язані ремені, шарфи або дошки треба за 3-4 метра.

Якщо ви не один, тоді узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтесь до пролому. Дійте рішуче і швидко - постраждалий швидко мерзне в крижаній воді, мокрий одяг тягне його донизу.

Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзіть з небезпечної зони. Потім укрийте його від вітру і якнайшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть в сухий одяг і напоїть чаєм.

Що робити під час хуртовини

- * лише у виняткових випадках виходьте з будинків. Забороняється виходити поодинці;
- * повідомте членам родини або сусідам, куди ви йдете й коли повернетесь;
- * в автомобілі можна рухатися тільки по центральних дорогах і шосе;
- * забороняється відходити від машини за межі видимості;
- * зупинившись на дорозі, подайте сигнал тривоги переривчастими гудками, підніміть капот або повісьте яскраву тканину на антену, чекайте допомоги в автомобілі. Можна залишити мотор працюючим, відкривши скло для вентиляції й запобігання отруєнню чадним газом;
- * якщо ви втратили орієнтацію, пересуваючись пішки поза населеним пунктом, зайдіть у перший будинок, що трапиться, уточніть місцезнаходження й, по можливості, дочекайтеся закінчення заметілі там;
- * якщо вас залишають сили, шукайте укриття й залишайтеся в ньому;
- * будьте уважними й обережними при контактах з незнайомими людьми, тому що під час стихійних лих різко зростає число крадіжок з автомобілів, квартир і службових приміщень.

Що робити після лиха

якщо в умовах сильних заметів ви виявилися блокованими у приміщенні, обережно, без паніки з'ясуйте, чи немає можливості вибратися з-під заметів самотійно, використовуючи наявний інструмент і підручні засоби;

повідомите керівництву з ліквідації НС про характер заметів;

якщо самотійно розібрати сніжний замет не вдається, спробуйте встановити зв'язок з рятувальними підрозділами;

увімкніть радіо чи телевізор і виконуйте вказівки місцевої влади;

зберігайте тепло й ощадливо використовуйте продовольчі запаси.

Правила пожежної безпеки під час новорічних та різдвяних свят

*

Щоб запобігти небезпеці, закликаємо Вас неухильно дотримуватися правил безпечної поведінки під час проведення святкових заходів. А саме:

- встановлюйте ялинку на стійкій основі – на надійній підставці, в посудині з піском, подалі від штор, гардин та інших предметів, які легко піддаються вогню;
- не прикрашайте ялинку целулоїдними іграшками, а також марлею, ватою, папером не просоченими вогнезахисною сумішшю;
- прикрашайте ялинку тільки електричними гірляндами промислового виробництва, купленими у спеціалізованих крамницях, а не на ринках, де часто-густо зустрічається неякісний товар;
- обов’язково перевірте справність електричного проводу та його ізоляцію;
- не дозволяйте дітям самотійно включати електрогірлянди;
- не встановлюйте ялинку поблизу опалювальних приладів, телевізорів тощо;
- ніколи не прикрашайте свічками новорічну ялинку! Це неминуче призводить до пожежі.

Правила пожежної безпеки під час новорічних та різдвяних свят

Щоб зберегти своє життя та майно від вогню необхідно:

- бути обережними під час поводження з відкритим вогнем та при запалюванні бенгальських вогників, феєрверків, вибухонебезпечних хлопавок, петард тощо;
- купувати лише ліцензовані піротехнічні вироби тільки в спеціалізованих магазинах;
- перед запуском ретельно вивчити інструкцію. Ніколи не давайте дітям самим запускати петарди!
- використовувати феєрверки та петарди тільки на відкритому повітрі! Не запускати їх в квартирах, у дворах-колодязях, поблизу будинків і на невеликих обгороджених територіях;
- в жодному разі не залишайте сірники, запальнички, бенгальські вогники та інші піротехнічні засоби у легкодоступних для дітей місцях, не дозволяйте малюкам самим бавитися з такими іграшками;
- не залишати без нагляду ввімкненими газові та електричні прилади;
- якщо ви опалюєте свою домівку печами (грубками, котлами) на твердому паливі стежте за справністю пічного опалення, не користуйтеся піччю, в якій утворилися тріщини;
- не використовуйте для розпалення печей легкозаймисті речовини.



**Бережіть себе
і будьте
здорові за
будь-якої
погоди!**

Спільнота у
Вайбері

