Додаток до листа
від 12.01.2026 № 028/135

Пам'ятка щодо основних правил поведінки під час дії низьких температур та домедичної допомоги при обмороженні

У зимовий період низькі температури становлять підвищену небезпеку для здоров'я та життя людини. Переохолодження й обмороження можуть мати серйозні наслідки, особливо за тривалого перебування на холоді.

Переохолодження організму – гіпотермія, характеризується значним падінням температури тіла, що спричиняє негативні зміни стану організму. Призводить до порушення нормальних процесів обміну речовин і зниження здатності організму поповнювати втрати тепла.

Організм може переохолодитися, якщо він втратить набагато більше тепла, ніж виробляє, що відбувається зазвичай при тривалому перебуванні людини на холоді. Особливо часто це відбувається при міцних морозах у поєднанні з підвищеною вологістю повітря та сильним вітром. Також небезпека отримати різке переохолодження організму та всі його наслідки існує, якщо людина провалиться під лід на поверхні вкритої кригою водойми.

Зазвичай переохолодження організму безслідно не проходить, адже від перенесеного стресу захисні сили організму знижуються. При переохолодженні організму будь-якого ступеня тяжкості створюються сприятливі умови для прояву гострих респіраторних захворювань, розвиваються органічні зміни в головному мозку і судинах. Але найгіршим наслідком переохолодження можна вважати відмороження частин тіла і кінцівок. Тому, краще запобігати переохолодженню, ніж потім страждати від його наслідків.

Існує декілька простих правил, виконання яких дозволить уникнути переохолодження та обмороження:

- не вживайте алкогольних напоїв;
- не паліть на морозі;
- носіть просторий одяг;
- не виходьте на мороз без рукавичок, шапки та шарфу;
- у вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте захисним кремом;
- не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас;
- якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплого приміщення – магазину, кафе, під'їзду, щоб зігрітися;
- ховайтеся від вітру;
- не виходьте на відкритий лід;
- намагайтеся більше рухатися;
- перед виходом на мороз бажано поїсти – вам необхідна додаткова енергія.

ЯК НЕ ЗАМЕРЗНУТИ

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

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 (пінки). 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 звузяться

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

І головна умова профілактики переохолодження – здоровий спосіб життя, відмова від шкідливих звичок та постійне загартовування організму.

Обмороження — це термічне ураження тканин організму, що виникає через дію холоду. Основною причиною такого пошкодження є спазм капілярів шкіри, який є реакцією на охолодження — організм таким чином намагається зберегти тепло, енергію.

Обмороження посилюють тісне взуття та одяг, що ускладнюють кровообіг, стан алкогольного та наркотичного сп'яніння. Перші ознаки обмороження спостерігаються на незахищених частинах тіла. Спочатку з'являється блідість ділянок шкіри, поколювання, незначний біль, а потім наступає оніміння цих ділянок шкіри. Заходами попередження обмороження є змащення відкритих частин тіла жиром або кремом, що затримує у шкірі тепло.

Існує 4 ступеня обмороження:

I — після зігрівання на ділянках обмороження виникає набряк, шкіра має синюшний відтінок;

II — на ділянках ураження формуються білі пухирі, наповнені прозорою рідиною;

III — пухирі містять кров'яну рідину; через добу-дві на їх місці формуються місця некрозу (омертвіння), які пізніше відділяються і заміщуються рубцями;

IV — уражаються, крім шкіри, ще й сухожилля, м'язи, кістки; процес загоювання може тривати тижні й місяці.

Надання домедичної допомоги при обмороженні:

1. розтирати збілілі ділянки шкіри до почервоніння і появи відчуття поколювання. Можна розтирати сухою фланелевою або м'якою шерстяною тканиною. Уражене місце можна змастити лікувальними засобами (наприклад, мазями «Пантенол», «Рятівник»). Неможна проколювати пухирі;
2. у разі обмороження кінцівок необхідно віднести потерпілого у тепле приміщення, зняти верхній одяг та взуття. Якщо взуття не знімається — його слід розрізати. Надалі вжити заходів щодо загального зігрівання потерпілого (наприклад, накрити теплою ковдрою);
3. кінцівки потерпілого слід помістити у посудину з теплою водою температурою до 36–37 градусів. Поступово додаючи гарячу воду, протягом 20 хвилин доводити температуру води у посудині до 39–40 градусів та в подальшому підтримувати її на такому рівні. Після того як температура тіла і пульс нормалізуються, обморожені ділянки необхідно протерти насухо. Бажано зробити масаж обморожених ділянок та дати потерпілому випити теплу рідину (наприклад, чай);
4. потерпілому не рекомендовано вживати спиртні напої, оскільки вони сприяють різкому розширенню спазмованих капілярів, що може призвести до їх розриву. Якщо потерпілий відчуває біль, то можна дати йому знеболювальні таблетки.

У подальшому — направити потерпілого до медичного закладу.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: ВАША БЕЗПЕКА – У ВАШИХ РУКАХ.