

# ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ЗИМОВИХ КАНІКУЛ



# Правила поведінки та дії в умовах низьких температур



Статистика свідчить про те, що саме в такий період значно збільшується кількість пожеж, ДТП, обморожень, травмування та загибель людей.

Різке похолодання загрожує обмороженнями, а то і замерзанням при недотриманні правил (порад), дій та поведінки у зимовий період.

## Правила поведінки в умовах низьких температур



- скоротить перебування на морозі
- не одягайте тісний одяг та взуття
- закривайте ділянки тіла, найбільш схильні до відмороження - пальці рук і ніг, вуха і ніс
- щоб не замерзнути, рухайтесь
- не торкайтеся оголеною шкірою металевих предметів у морозну погоду
- якщо одяг промок на холоді, швидше переодягніться в сухий
- не носіть метаві прикраси
- перед виходом на вулицю поїжте, візьміть термос із чаєм

### Ознаки

#### переохолодження:

озноб, тремтіння, блідість, а потім і посиніння шкіри, губ, біль у пальцях рук та ніг, млявість, сонливість.



# Надання першої медичної допомоги постраждалим внаслідок низьких температур

- **Відмороження** - це ушкодження, викликане місцевим переохолодженням тканин організму. Розвитку відмороження сприяє вологе повітря та вітер. Відмороження може статися: взимку – при сильному морозі, при теплій зимовій погоді; навесні або восени – при температурі нижче нуля. Небезпека отримати відмороження залежить від небезпечного впливу низьких температур, порушення нормального кровообігу (тісне взуття, нерухомість) та інших причин.
- Мороз небезпечний для ослаблених, стомлених, голодних, хворих людей. Легко піддаються небезпечному впливу холоду особи в стані алкогольного сп'яніння. Найчастіше холод впливає на периферичні частини тіла: пальці ніг і рук, а також ніс, вуха, щоки. Навпаки, поліпшення кровообігу перешкоджає відмороженню. Рух на холоді (ходьба, біг) посилює кровообіг, зігріває тіло, протидіє небезпечному впливу холоду.



## Як можна уникнути відмороження

- Загартовуйте поступово організм і привчайте його до холоду (ранкова фізична зарядка, повітряні ванни, заняття спортом. У профілактиці відмороження це має велике значення);
- Утримуйте взуття завжди сухим. Взуття не повинно стискувати ногу;
- Будьте уважні до одягу. Одяг повинен бути щільним, легким, не стискувати шкіри;;
- Рухайтесь, рухи на холоді посилюють кровообіг і сприяють зігріванню тіла;
- Не торкайтеся оголеною шкірою до металевих предметів у морозну погоду, це може викликати швидке відмороження.



# Перша медична допомога при відмороженнях

- Перенести потерпілого в тепло. Перше, що потрібно зробити – прибрати негативно впливаючий фактор, тобто холод.
- Зняти промерзлі речі: куртку, штани, взуття, шкарпетки, рукавички.
- Виключити різке прогрівання. При першій стадії обмороження для відновлення кровообігу можна розтерти замерзлі частини тіла. Але при всіх інших стадіях це може завдати шкоди, так як холод приводить до значних пошкоджень тканин. Тому краще дати тілу поступово прогрітися і відновити кровообіг в постраждалих ділянках.
- Накласти пов'язки і зафіксувати їх. Щоб не пошкодити постраждалі ділянки тіла, їх покривають пов'язками і фіксують. При накладенні пов'язки зазвичай використовують вату і марлю, які зверху покривають теплоізоляційною тканиною: клейонкою, прогумованою тканиною.
- Напоїти теплим чаєм– це допоможе підвищити загальну температуру тіла, і буде сприяти нормалізації кровообігу.
- Викликати лікаря. Це обов'язковий пункт при наданні допомоги людині, потерпілому від обмороження



# Найбільш поширені травми в зимовий період

- В цей час переважають *забиття і переломи кісток* (близько 15%), *вивихи* (близько 10%). Головні причини цих травм – падіння із-за незадовільного стану тротуарів, доріг (неприбраний сніг, що злежався, ожеледиця, вибоїни, ями)
- найчастіше, в порядку убування, зустрічаються переломи променевої кістки в типовому місці, переломи ключиці, забиття плечової кістки, переломи кісток гомілки і ушкодження зв'язкового апарату гомілковостопного і колінного суглобів, черепномозкові травми.



**ОБЕРЕЖНО, ОЖЕЛЕДИЦЯ!**



# ЩО РОБИТИ ПРИ ОЖЕЛЕДИЦІ



Взуття обирати з глибоким протектором на підшві



Ходити неквапливо, ноги розслабити в колінах



Не тримати руки в кишенях



Літнім людям мати тростину з гумовим наконечником



Ходити тротуарами, посипаними піском або сіллю



Не перебігати проїжджу частину дороги



При падінні голову притиснути до грудей, а руки – до тулуба



Уникати будівель, на яких можуть бути бурульки

# *Профілактика зимового травматизму:*

1. Носіть взуття на плоскій підошві або на низьких квадратних підборах;
2. в ожеледицю ходіть якомога повільніше, трохи ковзаючи, немов на невеличких лижах;
3. не варто ковзати по льоду навмисно, адже це збільшує обмерзання підошви;
4. взимку ніколи не тримайте руки в кишенях, це збільшує можливість падіння та важких травм, особливо переломів;
5. не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю, особливо поза межами пішохідних переходів;
6. у період танення льоду слід бути особливо уважними, проходячи повз будинки та біля високих дерев — спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів. Необхідно обходити ділянки, на яких звисають бурульки, триматись на відстані 3–5 метрів від будинків та інших споруд, вибираючи найбезпечніший маршрут руху;

7. ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву; за можливості руки не повинні бути зайняті зайвими речами;

8. не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю. Пам'ятайте, що в ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях машини;

9. вкрай небезпечно пересуватися в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння травми найчастіше важкі, всупереч переконанню, що п'яний падає завжди вдало. Напідпитку люди менш чутливі до болю і при наявності травми своєчасно не звертаються до лікаря, що завдає згодом додаткових проблем та неприємностей;

10. якщо ви впали і через деякий час відчули головний біль, нудоту, біль у суглобах, якщо утворилися набряки, терміново зверніться за медичною допомогою, оскільки можуть виникнути ускладнення.



***КРАЩА ПРОФІЛАКТИКА ЗИМОВИХ  
ТРАВМ - ЦЕ ОБЕРЕЖНІСТЬ І  
ОБАЧНІСТЬ!***

**Будьте здорові!**