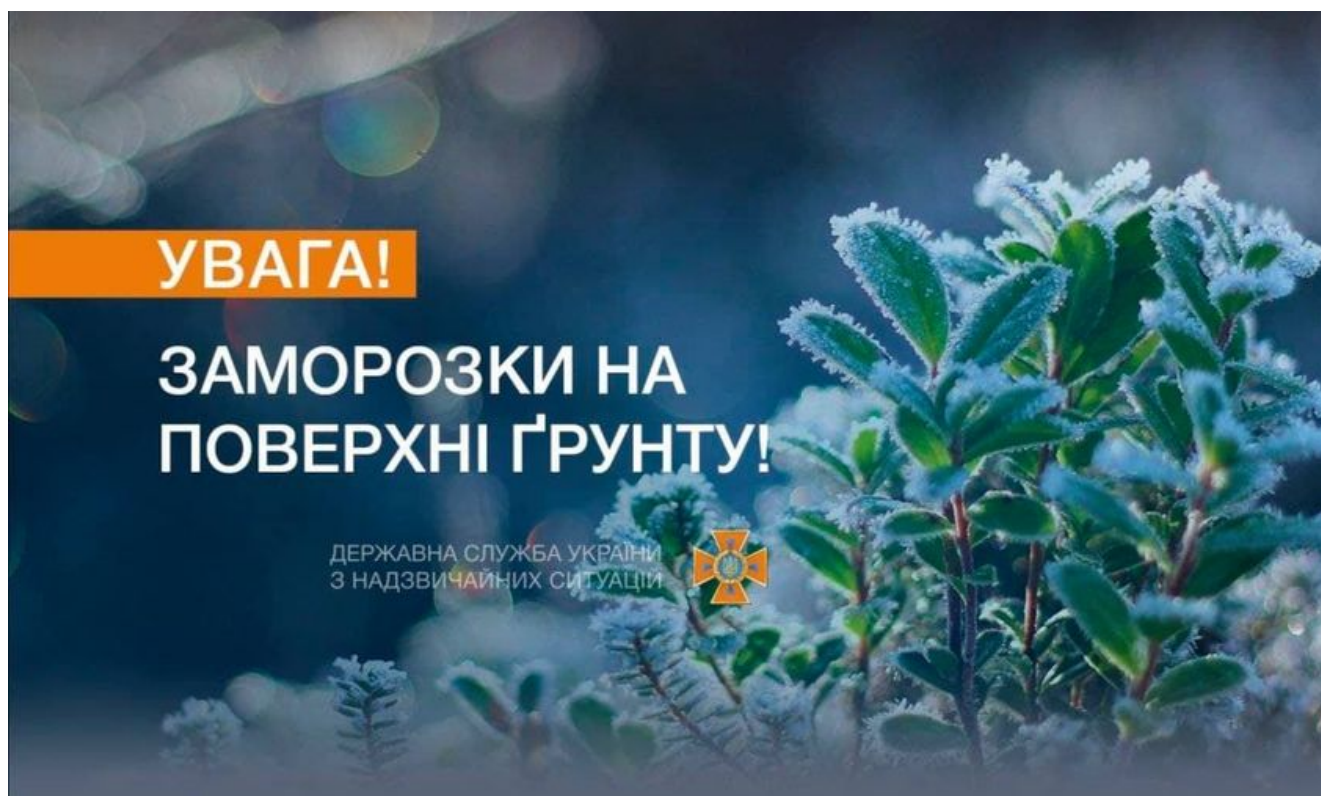


Основні правила безпеки під час перебування на свіжому повітрі під час заморозків



У зв'язку зі значним пониженням температури повітря та погіршенням погодних умов Рятувальники Самбірщини нагадують громадянам про основні правила безпеки під час перебування на свіжому повітрі під час заморозків.

Для профілактики переохолодження організму та обморожень варто дотримуватись наступних правил під час перебування на вулиці в холодну пору року:

Носити вільний багатошаровий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові. Захищати відкриті ділянки шкіри.

Особливу увагу необхідно приділяти взуттю. Тісне взуття, відсутність устілки, вологі шкарпетки часто є головною передумовою для появи перших ознак обмороження.

Не носити на холоді металевих, золотих чи срібних прикрас. По-

перше метал при низькій температурі набагато швидше стає холоднішим по відношенню до температури тіла, внаслідок чого можливе «прилипання» до шкіри з больовими відчуттями.

Не дозволяйте обмороженим ділянкам тіла знову замерзнути – це викличе більш значні ушкодження шкіри.

Не знімайте на вулиці взуття з обморожених кінцівок – вони набрякнуть і ви не зможете знову надіти взуття. Необхідно якнайшвидше дістатися в тепле місце.

По можливості варто ховатись від вітру – ймовірність обмороження у вітряну холодну погоду значно вища.

Після довгого перебування на холоді обов'язково переконайтесь у відсутності обмороження.

Якщо ж обмороження все ж таки відбулось, потерпілого варто перенести в тепло, зняти промерзлі речі та обгорнути теплоізоляційною тканиною, по-можливості напоїти теплим чаєм та якнайшвидше звернутися медичного фахівця.