



Відділення техногенної безпеки 3-го державного пожежно-рятувального загону Головного управління ДСНС України у Донецькій області рекомендує мешканцям міста Маріуполя дотримуватися правил, які дозволять уникнути переохолодження та обмороження на сильному морозі і вітрі:

- не виходити на холодне повітря без теплих рукавичок, шапки та шарфу. Одягайтеся так, щоб одяг і взуття відповідали погодним умовам;
- одягайте просторий одяг – який буде надавати можливість нормальній циркуляції крові, при цьому верхній одяг повинен бути обов'язково вологостійким;
- взуття повинно бути просторим;
- вживайте більше теплої рідини, що сприяє кращій терморегуляції організму;
- якщо немає гарячої, пийте побільше простої води;
- уникайте вживання напоїв, які містять алкоголь і кофеїн;
- при відчутті замерзання негайно шукайте затишне місце, де можна зігрітися, ховайтесь

## **Правила безпеки при зниженні температур**

Автор: Анна  
14.02.2020 12:34

---

від холодного вітру;

- закривайте ділянки тіла, найбільш схильні до відмороження – пальці рук і ніг, вуха і ніс;
- якщо одяг промок на холоді, швидше переодягніться в сухий.

### **Ознаки переохолодження:**

- виникнення сонливості, млявості, порушення координації рухів;
- порушення свідомості: загальмованість і апатія, марення і галюцинації, неадекватна поведінка;
- посиніння і збліднення губ;
- зниження температури тіла до 23—25 °С.

### **Порядок дій при переохолодженні:**

- потерпілого потрібно занести в тепле приміщення;
- роздягнути і покласти у ванну з теплою водою – 37-38°С. Якщо ванни не має, то тіло накрити ковдрами і зверху на неї можна покласти грілки;

## **Правила безпеки при зниженні температур**

Автор: Анна

14.02.2020 12:34

---

- можна швидко розтирати тіло рушником чи просто долонями для зігрівання, поки шкіра не стане рожевою;

- дати випити гарячого чаю.

### **Ознаки обмороження нижніх кінцівок:**

- шкірні покриви бліді або синюшні, холодні;

- чутливість (тактильна та больова) відсутня або різко знижена;

- при розтиранні та зігріванні – виникає сильний біль у пальцях стоп;

- в'ялість;

- брадикардія (зменшення частоти пульсу);

- гіпотензія (зниження артеріального тиску).

### **Порядок дій при обмороженні:**

- як можна швидше доставити потерпілого в тепле місце, змінити одяг, загорнути в ковдру, дати гарячий чай;

## Правила безпеки при зниженні температур

Автор: Анна

14.02.2020 12:34

---

- зігрівання ураженої ділянки кінцівки;
  
- розтирання уражених ділянок шкіри етиловим спиртом (не розтирати снігом);
  
- утеплювання;
  
- викликати швидку.

Пам'ятайте, що найкращий спосіб вийти з неприємної ситуації – це до неї не потрапляти. Якщо ви не любите екстремальних відчуттів, то у великий мороз не виходьте із приміщення без потреби!

***ДПРЗ-3 ГУ ДСНС України у Донецькій області***