

Правила безопасности в морозную погоду

На севере холодные зимы – обыденность. При температуре воздуха ниже -25°C все стараются как можно быстрее оказаться дома, в тепле. Однако, бывают ситуации, когда в сильный мороз нужно быть на улице. В таких случаях необходимо помнить о правилах безопасности в морозную погоду.

При сильных морозах может возникнуть гипотермия – выраженное снижение внутренней температуры тела. Первые признаки переохлаждения организма – это озноб и частое мочеиспускание. Умеренная гипотермия характеризуется неспособностью сосредоточиться, неловкостью движений, негативным отношением к окружающим. При появлении этих симптомов надо срочно вернуться в тёплое помещение, поесть горячую пищу, выпить чаю. При глубокой гипотермии человек теряет сознание, в этом случае срочно вызывайте «скорую», самим тут не справиться.

Тем, кто вынужден находиться на улице, надо запомнить 6 основных правил поведения в сильный мороз:

Первое правило поведения – обеспечить организм топливом для выработки внутренней энергии, обогревающей организм. Топливом для нас служит пища. Однако не всякая: капустный лист для этого не годится, понадобится шмат сала. Жир – лучший источник для выработки внутренней энергии. Если по какой-то причине нельзя есть жиры, их нужно заменить на белковую пищу животного происхождения, например, мясо. Обязательно пейте горячий чай или кофе. Только после плотного завтрака или обеда можно выходить на улицу в сильный мороз.

Второе правило поведения – нужно постоянно двигаться. Нельзя стоять на одном месте, тем более прислоняться или садиться на холодные, особенно металлические предметы. В этот момент человек теряет собственное тепло, отдаёт его более холодной поверхности. Этот процесс ускоряется, если одежда мокрая. Даже намочшая от пота футболка под курткой значительно снижает внутреннюю температуру тела.

Третье правило поведения – нужно тепло одеваться. Забудьте об утягивающих колготках, врезающихся ремнях, излишне тесных джинсах и всём остальном, что может нарушить кровообращение. Нужна рыхлая шерстяная одежда не менее трёх слоев. Носите тёплую и просторную обувь, варежки, а не перчатки и тёплый головной убор. Это обязательно! С незащищённой поверхности кожи тепло улетучивается ещё быстрее из-за испарения пота. А через непокрытую голову мы теряем 17% тепла всего организма! Потерять его можно и в том случае, если в организме нарушается циркуляция крови. Вот почему особенно тепло должны укутываться люди пожилого возраста, малыши и те, кто страдает заболеваниями, связанными с нарушением циркуляции крови.

Четвёртое правило поведения – берегите уши, нос, щеки и пальцы. Они в первую очередь предрасположены к обморожению.

Пятое правило поведения – постарайтесь не надевать на улицу серьги и кольца. Обладая высокой теплопроводностью, металл на морозе так сильно остывает, что может вызвать обморожение. А кольца затрудняют циркуляцию крови в пальцах, и они ещё больше мёрзнут даже в варежках.

И шестое правило – на морозе нельзя курить. Никотин снижает циркуляцию крови в периферических сосудах, в основном в пальцах рук и ног, что делает их более уязвимыми для мороза.