

Обморожение

— повреждение части тела (вплоть до омертвления) при низких температурах

Обморожение может возникнуть:

- зимой при $t < -10^{\circ}\text{C}$
- осенью и весной при $t > 0^{\circ}\text{C}$ при длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре

Переохлаждение — первый признак возможного обморожения

Ощущение холода, дрожь, озноб → Заторможенность, потеря воли к спасению, снижение пульса и дыхания → Утрата сознания, пульс до 30-40/мин, число дыханий до 3-6 раз/мин

Одежда в мороз

шапка
шарф
варежки
шерстяные носки
обувь на размер больше с термостелькой

Первая помощь при обморожении



Укрыть поврежденные участки теплоизолирующим материалом



Обеспечить неподвижность пораженных участков



Переместить пострадавшего в теплое помещение и дать теплое питье



ЗАПРЕЩЕНО активно согревать, растирать или смазывать пораженные участки

! Согревание должно происходить изнутри

Активированные дни

— дни, когда учебные занятия могут быть отменены из-за неблагоприятных погодных условий

Учащимся стоит посвятить день самостоятельным занятиям. Общение с друзьями можно организовать онлайн, а не рисковать здоровьем на улице

Температурный режим, при котором определяется активированный день, определен Постановлением Администрации Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 20.07.1992 года № 194 «О работе на открытом воздухе в холодное время года».

! Активированный день ≠ выходной

	1 - 4 классы	5 - 8 классы	9 - 11 классы
без ветра	- 29 °C	- 32 °C	- 36 °C
скорость ветра до 5 м/сек	- 27 °C	- 30 °C	- 34 °C
скорость ветра от 5 до 10 м/сек	- 25 °C	- 28 °C	- 32 °C
скорость ветра свыше 10 м/сек	- 24 °C	- 27 °C	- 31 °C

Признаки и симптомы обморожения:

- Потеря чувствительности поражённых участков
- Ощущение покалывания или пощипывания
- Побеление кожи (1-я степень)
- Волдыри (2-я степень)
- Потемнение и отмирание (3-я степень)

