

*Нектегяев Г.Г.,  
Студент бакалавра  
I курс, кафедра «Техносферная безопасность»  
Горный институт  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет имени М.К. Аммосова»  
Россия, г. Якутск*

## **БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ СИЛЬНОМ ПОХОЛОДАНИИ**

***Аннотация:** в статье рассмотрена тема - «Безопасность при сильном похолодании». Проанализированы на основе справочных материалов методы защиты и правил при похолодании. Выявлено меры при обморожения и переохлаждения.*

***Ключевые слова:** холод, обморожения.*

***Abstract:** the article deals with the topic - "Security in severe cold snap". The methods of protection and rules for cooling are analyzed on the basis of reference materials. Identified measures for frostbite and pereohlazhden.*

***Key words:** cold, frostbite.*

### **Термины и определения**

Гололед - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, асфальта, а также на деревьях и проводах при переохлажденном дожде или тумане.

Гололедица - это тонкий слой льда, образовавшийся после оттепели, мокрого снега, дождя в результате похолодания.

Гипотермия - сильное снижение температуры тела.

## **Действия при гололедицы (гололеда)**

Гололед на улицах является основной причиной травм, ушибов и переломов. Для того, что бы избежать травм, нужно соблюдать требования техники безопасности:

1.Правильно подобрать обувь. Рекомендуется обувь с ребристой подошвой, так как имеет наиболее устойчивым ко льду.

2.Соблюдать правила поведения в жилых зонах.

3.Не держать руки в, т.к. во время падении у вас не будет времени схватиться об что-нибудь.

4.Желательно избегать ступеньки, а если нет возможности необходимо ставить ноги вдоль ступеньки.

## **Основные правила при обмороживании и переохлаждении**

- носить нестягивающую в движении одежду - это способствует нормальной циркуляции крови;

- одеваться так чтобы между одеждой было пространства так как воздух находящийся между слоями одежды лучше сохраняет тепло;

- одевайтесь потеплее желательно рекомендуется с низким теплопроводностью вместо обычных носков наденьте шерстяные или термоноски;

- при выходе на улицу не забывайте варежки, шапку, шарфа. Не рекомендуется брать перчатки из натуральной кожи, так как как они хуже спасают от холода;

- не носи на морозе металлических украшений;

- не носить собой украшения так как они быстро остывают и ухудшают циркуляцию крови;

- помогайте друг к другу - следите за изменением цвета лица;

- нельзя обмораживать одно и тоже место повторно;

- не снимать обувь при обморожении;

- прячься от ветра;

- при выходе на длительную прогулку рекомендуется брать пару сменных одежд и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть – тебе может понадобиться энергия;

### **Первая помощь при обморожении**

Первая помощь в условиях холода помогает уменьшить степень повреждения тканей и ускорить дальнейшее выздоровление.

Основные действия, которые следует выполнить, оказывая первую помощь:

1. Прекратить воздействие холода на человека. При охлаждении лучше всего поместить больного в теплой помещении и укрыть больного теплым одеялом или пледом.

2. После перемещения комнату, следует раздеть пострадавшего до гола, так человек быстрее согреется. Постараться согреть участки, которые повреждены в большей степени. Не рекомендуется делать это быстро не прибегать помощи грелок или горячей ванны.

3. Поскольку есть риск общего переохлаждения, необходимо дать человеку выпить горячий чай или молоко.

4. Если имеются кожные дефекты, их следует прикрыть сухой стерильной салфеткой. Пластырь применять не рекомендуется, так как поврежденный эпидермис может отслоиться вместе с клеевым слоем.

5. Если человек зимой провалился в воду вдалеке от населенных пунктов, следует раздеть его, насухо вытереть и одеть в другую одежду. Если запасной одежды нет, то нужно высушить имеющиеся вещи у костра, не давая при этом пострадавшему замерзнуть.

После оказания первой помощи при обморожении желательно проконсультироваться у врача, даже если состояние пострадавшего улучшилось и внешних изменений не осталось.

Обязательно нужно обратиться к врачу в следующих ситуациях:

1. Действию холода подвергся ребенок или пожилой человек. Связано это с особенностями их иммунной системы.

2. Имеются признаки обморожения третьей и четвертой степени.
3. Чувствительность в пострадавших конечностях длительно не восстанавливается.
4. Площадь области обморожения более 1% (по «правилу ладони» 1% поверхности тела равен площади ладони пострадавшего).

Как стать морозоустойчивым?

- Регулярное закаливать свое тело, холодный душ по утрам и успокаивающая теплая ванна с морской солью перед сном;
- Рекомендуется носить термобелье в мороз;
- Принимайте витамины: А, С, Е и РР обладают свойством укреплять стенки сосудов;
- Необходимо принимать при заболевании натуральные иммуностимуляторы: эхинацея, мед, прополис, чеснок;
- Ешьте больше овощей и фруктов, особенно имеющих красную и синевато-фиолетовую окраску — такие дары природы хорошо действуют на сосуды. Людям с плохой переносимостью холода следует чаще есть гречку, богатую рутином, который укрепляет стенки капилляров. Жир дает больше энергии чем другие продукты;
- Согревайте замерзшие конечности точечным массажем.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Действия при гололедицы [Электронный ресурс] <http://школа12.абакан.рф/>(дата обращения 21.12.18)
2. Основные правила при обмораживании и переохлаждении [Электронный ресурс] <http://школа12.абакан.рф/>(дата обращения 21.12.18)
3. Первая помощь при обмороживании [Электронный ресурс] <http://zn44.ru/>(дата обращения 21.12.18)
4. Как стать морозоустойчивым [Электронный ресурс] <http://zn44.ru/>(дата обращения 21.12.18)

5. Рекомендации по выживанию в мороз [Электронный ресурс]  
<http://www.oka.fm/new/read/>(дата обращения 21.12.18)