

СЕЗОННЫЕ РИСКИ

Обморожение

Для обморожения совсем не обязательно дожидаться температуры -30°C - обморожение столь же легко (если не легче) получить при температуре воздуха около нуля.

Признаки обморожения — синюшная, бледная кожа и боль в обмороженном месте по возвращении в тепло.

Обморожения нельзя быстро нагревать (например, сразу совать обмороженные пальцы под горячую воду), а тем более интенсивно растирать, особенно снегом. Лучше поместить обмороженную часть тела в теплую воду и медленно (20-30 мин.) ее нагревать, а потом вытереть и наложить чистую повязку.

Если на обмороженном месте вздулись пузыри, вскрывать их нельзя. При сильных обморожениях рук между пальцами прокладывают бинты, чтобы обмороженные ткани не срослись.

Как и ожоги, обморожения лучше не смазывать никакими мазями или кремами. Причина боли в обмороженных тканях — гистамин. Помимо обезболивающих от нее могут помочь антигистаминные препараты — супрастин, димедрол и т.д.



Холод может стать причиной не только обморожения отдельных частей тела, но и общего переохлаждения. Его признаки — озноб, затем — ступор и сон, за которыми, если вовремя не оказать помощь, может наступить смерть.

Помощь при переохлаждении простая: пострадавшего надо согреть. Как и при обморожении, быстро нагревать пострадавшего ни в коем случае нельзя. Хороший способ — положить его в ванну с водой и в течение примерно 40 минут медленно повышать ее температуру (от 18 до 40°C). Если пострадавший находится в состоянии клинической смерти, то его надо сначала отогреть и только потом начинать реанимацию. В несложных случаях можно дать пострадавшему горячее питье, мед, витамины.

ОБЩЕЕ ОБМОРОЖЕНИЕ

Общее обморожение наступает обычно при длительном пребывании на холоде.

Признаки: озноб, ненормально холодная кожа, бледное лицо, апатия, сонливость, нарушение координации движений.

Ваши действия: заверните пострадавшего во что-нибудь теплое; дайте ему горячего сладкого чая или кофе; разотрите его сухой шерстяной тканью до тех пор, пока кожа не покраснеет, а руки и ноги не станут подвижными; если пострадали вы, то по возможности примите горячую ванну и после нее разотритесь досуха.

Полезные советы:

- прежде чем выходить на холод, хорошенько позавтракайте;
- ваша одежда должна надежно защищать тело от ветра и снега;
- отправляясь в дальний поход, обязательно иметь при себе сухую пару нательного белья;
- помните, что риск переохлаждения усиливается на ветру;
- если замерзший человек не дышит, то, не теряя времени, надо приступить к искусственному дыханию. Когда человек придет в сознание, нужно напоить его сладким чаем, накрыть теплыми одеялами и обложить грелками.

МЕСТНОЕ ОБМОРОЖЕНИЕ

Местное обморожение: различают четыре степени обморожения. Определить каждую из них можно только после того, как подвергшаяся воздействию холода часть тела оттаяла и отогрелась.

При обморожении **первой степени** кожа вначале бледнеет, становится нечувствительной, затем припухает, краснеет.

При обморожении **второй степени** на коже образуются пузыри, наполненные мутной или слегка кровянистой жидкостью.

При обморожении **третьей степени** появляются пузыри с кровянистым содержимым, кожа становится омертвевшей, а при длительном воздействии холода гибнут и более глубоко лежащие ткани (**четвертая степень**).

Ваши действия: ни в коем случае нельзя сильно растирать отмороженные участки, так как можно повредить кожу и открыть доступ микробам, вызывающим нагноение. Обмороженное место следует сначала хорошенько протереть спиртом, затем слегка растереть мягкой сухой шерстяной тканью до появления красноты и возвращения чувствительности, а после этого смазать каким-либо несоленым жиром.

Если на обмороженном участке появились пузыри, надо протереть его спиртом, завязать чистым бинтом и обратиться к врачу.

СЕЗОННЫЕ РИСКИ

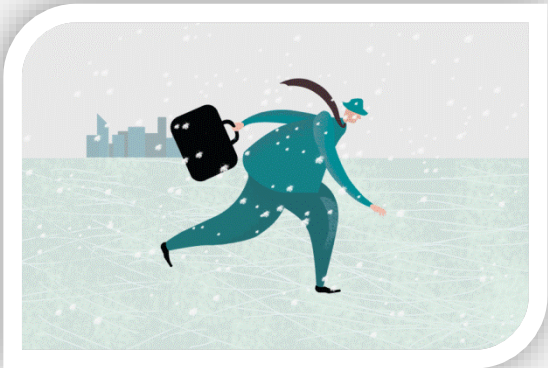
Гололед

Действия во время гололеда

Гололед – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при замерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3°C. Корка замерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.



Гололедица – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Как действовать при получении травмы?

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.

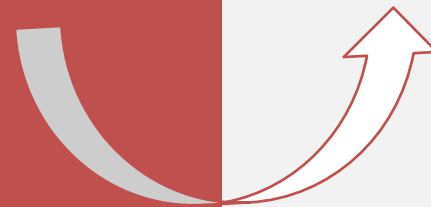
В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта.

Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.



Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с иском о возмещении ущерба.



СЕЗОННЫЕ РИСКИ

Ледостав

- Наступает время ледостава. Во время ледостава, когда лед еще слаб, переход через реку или водоем опасен для жизни.

Будьте осторожны во время ледостава!

- При переходе по льду необходимо пользоваться оборудованными ледовыми переправами, а при их отсутствии, прежде чем двигаться по льду, следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью палки. Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвратиться по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда. Во время движения по льду следует обращать внимание на его поверхность, обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Безопасным для перехода пешехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 сантиметров. При переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии не менее 5 метров и быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди. Не ходите по закраинам, не нарушайте правил переправы! Строго следите за детьми. Не оставляйте детей без присмотра, не разрешайте детям выходить на неокрепший лед.



КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:



1. Передвигаться на автотранспорте по льду (за исключением специально установленных оборудованных мест - ледовых переправ).
2. Проверять прочность льда ударами ноги.
3. Пробивать лунки для рыбной ловли на ледовых переправах.



При несчастном случае на льду выполняйте следующие правила:

1. Попав в прорубь или ледяной пролом, быстро раскиньте руки и старайтесь удержаться ими на поверхности льда, выбросив руки вперед. Старайтесь двигаться лежа, чтобы самостоятельно выбраться из опасного места. В дальнейшем возвращайтесь на берег по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда.
2. Оказывая помощь терпящему бедствие, действуйте обдуманно, соблюдая спокойствие и осторожность. Не подходите к месту пролома стоя. Приближайтесь к потерпевшему ползком, лежа на животе, иначе Вы сами можете провалиться под лед. Подайте пострадавшему шест или веревку, находясь на расстоянии не менее трех метров от места пролома. Как только пострадавший схватится за поданный предмет, тяните его ползком на крепкий лед.
3. О несчастных случаях немедленно сообщайте по телефону «01» либо в Пермскую краевую службу спасения.

Так называемые волны холода приходят в виде резких падений температуры и сопутствующих наледей, метелей, буранов, снежных бурь, обильных снегопадов. Порой все эти явления происходят одновременно.

Что необходимо делать в этих случаях:

слушайте сводки погоды, передаваемые по радио или телевидению. СМИ успеют известить о приближающейся снежной буре, чего следует опасаться, как избежать бедствия или каким образом лучше выдержать его удар;

будьте готовы к тому, что на какое-то время вы будете отрезаны от внешнего мира. *Если вы живете в сельской местности*, изоляция может продлиться некоторое время – вплоть до двух недель. Поэтому с наступлением холодов держите в доме запас топлива и используйте его экономно. *Если вы живете в доме с центральным отоплением*, неплохо иметь резервный источник тепла для аварийного отопления хотя бы одной комнаты (калорифер, печка-буржуйка, электронагреватель);

чтобы избежать утечки тепла, закройте часть помещений, уплотните ветошью дверные щели. Находиться всем членам семьи лучше в одном-двух помещениях, в которых можно надежно сохранить тепло. Все должны быть тепло одетыми. Питаться нужно подогретой пищей, пить теплую воду, чай, кофе;

заранее запаситесь продуктами (в консервах и быстрого приготовления) и водой (в бутылках или канистрах). Хорошо иметь в хозяйстве керосинку или спиртовку для разогревания пищи;

на случай обесточивания дома, необходимо иметь керосиновую лампу, транзисторный приемник и электрический фонарик, а также запас керосина и запасные батарейки;

в доме должны быть простейшие приспособления для тушения пожара, а члены семьи должны иметь первичные навыки борьбы с огнем;

используемые для обогрева походные угольные плитки или печки-буржуйки ставятся на кирпичи, накрытые несгораемыми листами. При выводе трубы наружу щель между трубой и стеной (или форточкой) необходимо заизолировать асбестом или стекловолокном;

перед использованием отопительными или нагревательными приборами, внимательно ознакомьтесь с инструкцией к ним. Не включайте в электросеть несколько приборов одновременно от одной и той же розетки. Не пользуйтесь электронагревателями в ванной комнате, т.к. высокая влажность может привести к короткому замыканию и возгоранию;

никогда не отогревайте трубы центрального отопления при помощи факелов, горелок, ламп и т.п. с открытым огнем;

при наступлении волны холода периодически проверяйте открываемость окон и дверей – особенно тех, что вы наметили для возможной эвакуации. Откройте – закройте – ещё раз откройте...;

при холоде избегайте значительных физических нагрузок.



СЕЗОННЫЕ РИСКИ

Зимняя рыбалка



Любители подледного лова рыбы! Соблюдайте меры безопасности на льду! Помните, что Ваша жизнь ценнее любого улова!

В одиночку на зимнюю рыбалку лучше не отправляться. При переходе по льду ледобур необходимо держать горизонтально, а рюкзак (ранец и т.п.) взять на одно плечо. Следовать по льду необходимо друг за другом на расстоянии 5-6 метров. Нужно быть готовым немедленно освободиться от груза, а также быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди.

Нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами.

Категорически запрещается:

1. Передвигаться на автотранспорте по льду (за исключением специально оборудованных мест - ледовых переправ).
2. Проверять прочность льда ударами ноги.
3. Пробивать лунки для рыбной ловли на ледовых переправах.

Рекомендуется каждому рыболову иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 12-15м, на одном конце которого закреплен груз весом 400-500 грамм, на другом - изготовлена петля.

ПРИ НАХОЖДЕНИИ НА ЛЬДУ ВО ВРЕМЯ ПОДЛЕДНОГО ЛОВА, НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ:

1. Безопасным считается лед с зеленоватым оттенком.
2. Толщина льда должна быть не менее 25 см.
3. Убедиться в прочности льда можно с помощью палки (ударяя палкой по льду впереди себя по несколько раз в одно и тоже место).



При несчастном случае на льду выполняйте следующие правила:

1. Попав в прорубь или ледяной пролом, быстро раскиньте руки и старайтесь удержаться ими на поверхности льда, выбросив руки вперед. Старайтесь двигаться лежа (используя ледобур и нож) чтобы самостоятельно выбраться из опасного места. В дальнейшем возвращайтесь на берег по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда.
2. Оказывая помощь пострадавшему, действуйте обдуманно, соблюдая спокойствие и осторожность. Не подходите к месту пролома стоя. Приближайтесь к потерпевшему ползком, лежа на животе, иначе Вы сами можете провалиться под лед. Подайте пострадавшему шест или веревку, находясь на расстоянии не менее трех метров от места пролома. Как только пострадавший схватится за поданный предмет, тяните его ползком на крепкий лед.
3. О несчастных случаях немедленно сообщайте по телефону «**112**» либо в Пермскую краевую службу спасения (8(342) 267-82-59).

Правила поведения на льду

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами. (В Пермском крае 7 санкционированных ледовых переправ).
3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
4. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
5. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
6. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.
7. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 - 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее подмышки.
8. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.
9. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах - алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.