



## КАКВИ МЕРКИ ТРЯБВА ДА ПРЕДПРИЕМЕМ ПРИ ИЗМРЪЗВАНЕ

При рязко понижаване на температурите през студените месеци или при наводнения и инциденти, е възможно да възникне общо охлаждане на организма, както и измръзвания на отделни части на тялото.

Най-уязвими към неблагоприятното въздействие на ниските температури са малките деца, възрастните хора и хронично болните. Работниците, които са изложени на екстремни студове или работят в студени условия, могат да бъдат изложени на риск от измръзване. Студеното време е опасна ситуация за здравето на податливи хора, каквито са тези без подслон, работници на открито, работници в недобре изолирани и отоплявани зони, както и самонадеяни скиори, аматьори при преходи и пр. Всеки път, когато външните температури паднат до екстремално ниски стойности и скоростта на вятъра се увеличи, тялото започва да губи топлина по-бързо, в резултат на което се стига до хипотермия, студова алергия или необичайно ниска телесна температура. Твърде ниската телесна температура се отразява негативно на мозъка и това прави хипотермията особено опасна, защото човек не разбира какво се случва и е неспособен да реагира правилно.

**Симптомите на хипотермията** варират в зависимост от това - колко дълго хората са били изложени на ниски температури.

**Ранните симптоми включват** – треперене, умора, загуба на координация, объркване и дезориентация.

При поява на късните симптоми треперенето спира, кожата посинява, зениците се разширяват, пулсът и дишането се забавят и накрая се загубва съзнание. В такива случаи следва незабавно да бъде потърсена медицинска помощ, до идването на която **следвайте следните стъпки за оказване на първа помощ:**

- 1.Преместете пострадалия в топло помещение;
- 2.Свалете мокрото облекло;
- 3.Заоплетете центъра на тялото - първо гърдите, шията, главата и слабините;
- 4.Използвайте сухи одеяла, дрехи, кърпи, чаршафи;
- 5.Топлите напитки може да помогнат за повишаване на температурата на тялото, но не давайте алкохол;
- 6 Не се опитвайте да дадете напитки на човек в безсъзнание;
- 7.След като температурата на тялото на пострадалия се повиши, го оставете на топло, завит с одеяло, покриващо цялото тяло - включително главата и шията.

**Ако пострадалия е без пулс, започнете кардио - пулмонална реанимация (изкуствено дишане и сърдечен масаж). Обадете се на тел. 112.**

**Локализираното измръзване или студова травма** е състояние, причинено от замразяване. То води до намален приток на кръв към ръцете и краката, скованост, изтръпване или смъдене, болки, синкава бледа кожа. Най-често се засягат откритите части на тялото - носа, ушите, бузите, брадичката, пръстите на ръцете или краката, може да възникне студова алергия. Трайно се увреждат тъканите на тялото, като при тежки случаи може да се стигне до ампутация. При излагане на

изключително ниски температури, се увеличава рискът от измръзване при хора с намалена циркулация на кръвта или при тези, които не са облечени подходящо

**Оказването на първа помощ включва следните мерки:**

1.Хората, които страдат от измръзване, трябва да влязат в топло помещение, възможно най-скоро;2.Освен ако не е абсолютно необходимо, пострадалият не трябва да ходи, защото ходенето увеличава пораженията върху краката;3.Потапайте засегнатата област, в **топла**, а не гореща вода (температура трябва да бъде поносима на пипане за незасегнати части на тялото);4.Затоплете засегнатата област, използвайки топлината на тялото, например - топлината на мишницата може да се използва и за затопляне на измръзналите пръсти;5.Не търкайте или масажирате измръзналата площ, това може да нанесе много повече увреждания;6. Не използвайте електрическа възглавница, лампа, печка, камина, или радиатор за затопляне, тъй като засегнатите участъци са с нарушено кръвоснабдяване и могат лесно да бъдат изгорени;7.Потърсете незабавно медицинска помощ.

Съществуват и по-тежки форми на локализирано измръзване. Така наречената **“Окопна болест на краката”** възниква в резултат от продължително излагане на мокри и студени условия. Може да възникне при температури, близки до точката на замръзване. Травмата настъпва, защото мокрите крака губят топлина 25 пъти по-бързо от сухите. За да се предотврати загубата на топлина, кръвоносните съдове се свиват, в резултат на което кожната тъкан започва да умира, поради липса на кислород и хранителни вещества, както и от натрупване на токсични продукти. Симптомите включват - зачервяване на кожата, скованост, крампи на краката, подуване, мравучкане, болка, поява на мехури или рани, кръвоизлив под кожата и гангрена.

**Незабавно следва да се потърси медицинска помощ**, до идването на която на пострадалия трябва да се отстранят обувките (ботушите) и мокрите чорапи, а краката внимателно да се подсушат. Да се избягва ходене, тъй като това може да предизвика увреждане на тъканите.

**По-тежка форма на локално измръзване, т. н перниони** се причинява от многократно излагане на кожата на температури, близки до точката на замръзване. Излагането може да причини увреждане на капилярните легла (групи на малките кръвоносни съдове) в кожата, в резултат на което се появяват зачервяване и сърбеж, най-често по бузите, ушите, пръстите на ръцете и краката. Симптомите на пернионите включват: червенина, сърбеж, възпаление, възможна е поява на мехури и язви в тежки случаи. До оказването на специализирана медицинска помощ, избягвайте да драскате кожата, бавно затоплете измръзвания участък, като се препоръчва използването на кортикостероидни кремове за облекчаване на сърбежа и подуването. Ако измръзването е придружено с мехури, те не се пукат и не се масажират поражения крайник. Прави се настегнатата превръзка със стерилна марля, предварително намазана с “Дефлабол” или “Йодасепт” и върху нея се поставят стерилна превръзка (памук и бинт).

**За да не се стига до нежелани последствия за здравето, в резултат на излагането на екстремно ниски температури, важно е да се спазват следните препоръки:**

- Кърмачетата и малките деца да не се извеждат за ежедневните им разходки при неблагоприятни метеорологични условия (ниски температури, особено в съчетание със силен вятър и висока влажност);
- Възрастните хора да се въздържат от излизане навън, с оглед предпазването им от измръзване и травми, причинени от подхлъзване и падане;
- Хронично болните хора, при излизане навън, да носят със себе си предписаните им лекарства.

За да не се стига до тежки увреждания на организма, вследствие въздействието на ниските температури, е желателно да не се предприемат пътувания извън населените места. Ако това е наложително, по време на път да се приемат често топли подсладени напитки (чай, кафе, бульони). Добре е да се разполага с медикаменти за оказване на първа помощ и непременно - с мобилна връзка.

Работодателите - да предприемат следните стъпки за защита на работниците:

- Промени в работния график за работа на студени места, с изместване на работния процес за по-топлата част на деня;

- Предоставяне на топли течности за работниците;
- Осигуряване на топли места по време на почивка;
- Провеждане на обучение, което включва информация за безопасност на труда;
- Осигуряване на лични предпазни средства и подходящо работно облекло.

**Когато студени среди или температури не могат да бъдат избегнати, работниците трябва да следват следните препоръки, за да се предпазят от измръзване:**

- Носене на подходящо облекло;
- Носене на няколко слоя от широки дрехи, тъй като наслояването осигурява по - добра изолация. Тесните дрехи намаляват циркулацията на кръвта;
- Осигуряване на надеждна защита за ушите, лицето, ръцете и краката при изключително студено време. Използване на студозащитна козметика;
- Ботушите трябва да бъдат водоустойчиви и изолирани;
- Да се носи шапка, тя ще запази тялото по-топло;
- Преместване в топли места-помещения по време на почивките, да се ограничи количеството на времето прекарано навън през изключително студени дни;
- Да се носят допълнителни чорапи, ръкавици, шапки, яке, одеяла и термос с топла течност – неупотреба на алкохол;
- Да се избягва докосването на студени метални повърхности с гола кожа.