|  |
| --- |
| ÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ Ð·Ð°Ð¿ÑÐ¾ÑÑ Ð¼Ð¾ÑÐ¾Ð·**МОРОЗ**  Наш организм не рассчитан на адаптацию к экстремальному холоду, и пребывание в таких условиях без защитных средств может привести к действительно страшным последствиям, когда слово «замерзнуть» приобретает максимально предельный смысл.  Вот основные из них:  **1. Замерзание роговицы глаза**  Если вы недолго находитесь на открытом воздухе в холодную погоду и при этом бежите или идете, ваши глаза будут слезиться, снижая температуру замерзания, и регулярное мигание будет поддерживать зрительные органы в рабочем состоянии. Но если вы любите активный отдых и занимаетесь зимним спортом, проводя много времени на морозе с ветром в лицо, — не стоит забывать про защитные очки.  Специалисты рекомендуют разогреть замерзшие глаза теплой рукой или с помощью компресса, однако это не поможет избежать кратковременного помутнения зрения. Кроме того, под воздействием ветра и холода к глазному яблоку могут примерзнуть контактные линзы.  Как правило, глаза оттаивают к тому времени, когда пострадавший попадает к врачу, и любое повреждение обычно заживает в течение нескольких дней или недель. Но в тяжелых случаях может произойти потеря тканей, требующая восстановительной хирургии.  **2. Замерзание кожи, мышц и тканей**  В отличие от глаз, ваши конечности могут полностью замерзнуть, из-за чего вы можете упасть или даже лишиться ноги, уха или пальца.  Обморожение вызывает не только жжение или покалывание кожи, но часто затрагивает мышцы, ткани и жир под ней. Риск особенно велик, если ваша одежда не соответствует погоде. Когда температура опускается ниже −40 °C, кожа может замерзнуть в течение нескольких минут.  **Чем дольше вы подвергаетесь воздействию экстремального холода, тем больше вероятность промерзания органов до состояния, требующего ампутации. Это касается не только людей, но и животных, которым зимой тоже приходится нелегко, несмотря на их пушистые пальто.**  Если обморожение распространяется внутрь тела, возникает угроза жизни.  **3. «Отключение» тела**  Организм человека приспособлен для поддержания внутренней температуры на отметке 37 °C. Любое отклонение вызывает серьезные проблемы, и когда температура тела начинает падать, наступает переохлаждение, или гипотермия.  **Снижение температуры до 32–35 °C запускает процесс, сопровождающийся постоянной дрожью, усталостью, учащенным дыханием и другими симптомами. Охлаждение более чем до 32 °C называется умеренной гипотермией. В этом случае дыхание пострадавших замедляется из-за гиповентиляции легких, а их действия напоминают состояние алкогольного опьянения с плохой координацией и невнятной речью. Прекращение дрожи является тревожным знаком.**  Когда температура тела опускается ниже 28 °C, возрастает риск летального исхода. Глядя на человека в таком состоянии, можно подумать, что он уже мертв. Примерно на этой же отметке происходит потеря сознания, зрачки расширяются, а дыхание и пульс становятся едва заметными. Тяжелая стадия гипотермии требует незамедлительной реанимации.  **4. Спутанность сознания**  Редко, но бывает так, что люди, умирающие от переохлаждения, в последних муках снимают с себя всю одежду. Есть истории, рассказывающие о целых группах, которые были обнаружены мертвыми и совершенно голыми на склоне горы, а их одежда аккуратно лежала рядом. Иногда полиция ошибочно принимает такие картины за разбойное нападение.  Гипотермия ослабляет умственные способности и путает мысли. На поздних стадиях замедляется кровоток и кровеносные сосуды расширяются, из-за чего пострадавшим кажется, что они будто охвачены пламенем, хотя на самом деле их тело стремительно теряет тепло. В результате они скидывают одежду и обрекают себя на гибель.  Еще одной странной реакцией на переохлаждение может быть так называемое «поведение закапывания». Как полагают ученые, в мозге человека под воздействием холода включается автономный процесс, подобный инстинкту животных, которые перед зимой роют себе норы. Из последних сил несчастные пытаются защитить свои тела, максимально зарывшись в снег.  **В морозы не забывайте о правилах пожарной безопасности!  Чтобы не допустить пожара в своем доме, важно обратить внимание на состояние электроприборов и печного отопления. Не пользуйтесь самодельными (кустарными) электроприборами. Не оставляйте включенные электрические приборы без присмотра. Нельзя использовать для растопки  горючие жидкости и оставлять топящуюся печь без присмотра. Также не следует сушить на печи  и рядом с ней вещи, нельзя доверять ее растопку малолетним детям. Чтобы из печи не выпали горящие угли, ее дверцу необходимо плотно закрывать.**  **В сильный мороз стоит воздержаться от дальних поездок и прогулок. На улице не стойте на одном месте, двигайтесь.**  **Чтобы снизить риск обморожения, лучше надевать многослойную одежду. Очень хорошо пользоваться одеждой, изготовленной из теплоизоляционных материалов. Особое внимание уделяйте выбору обуви, она не должна быть тесной, в сапоги нужно положить теплые стельки, лучше надеть шерстяные носки.**  **Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений. Металл быстро остывает на морозе, а кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.**  **Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.**  **Перед выходом на мороз надо поесть - вам может понадобиться энергия.**  **Если вы случайно заметили дым из дома по соседству или, тем более, открытый огонь - незамедлительно сообщите об этом в пожарную охрану по телефону службы спасения 01 (или с мобильного 101, 112).**  **Помните: в ситуации, когда дорога каждая минута, от ваших правильных и своевременных действий может зависеть чья-то жизнь.**  Будьте осторожны при обращении с огнем!  Инструктор противопожарной профилактики  ПЧ №115 с. Тулюшка Нижнеудинского филиала  ОГБУ «ПСС Иркутской области»  Е.Г. Степанюк |