



НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПОТЕРМИИ

Если состояние тяжелое, как можно быстрее вызовите медицинскую помощь. Успокойте пострадавшего, не давайте ему впасть в панику и не позволяйте делать упражнения, «чтобы согреться». И первое, и второе способствуют потоотделению — механизму охлаждения тела. Кроме того, в обоих случаях пострадавший может вдыхать большие количества холодного воздуха.

Вот еще чего не следует делать при тяжёлом состоянии:

Перемещать пострадавшего, за исключением случаев, когда это нужно для устранения источника холода; Массировать и растирать конечности пострадавшего; Класть его в горячую ванну. Такие действия могут серьезно ухудшить состояние пострадавшего, оттянув кровь от внутренних органов и таким образом дополнительно охладив их. Может возникнуть ситуация, при которой сердце будет захлестнуто потоком холодной крови, что может вызвать инфаркт. Помещение пострадавшего в горячую ванну приводит к оттоку ледяной крови в область внутренних органов, что может очень быстро понизить их температуру. Исключительно важно в таких случаях согреть организм изнутри, и лучший способ для этого — предоставить возможность телу согреться самому.

Если это возможно, то пострадавшего от гипотермии следует доставить в помещение и уложить его там. Осторожно снимите мокрую одежду и осушите поверхность тела.

Заверните пострадавшего в одеяло или положите его в спальный мешок. Можно положить пострадавшего в спальный мешок вместе с другим человеком, который будет выполнять роль гигантской грелки. Можно также приложить теплые компрессы или грелки (хорошенько обернутые или наполненные не слишком горячей водой) к груди пострадавшего или к паху. Напротив, не следует ни под каким видом согревать руки или ноги, поскольку при этом кровь может оттянуться из туловища в конечности.

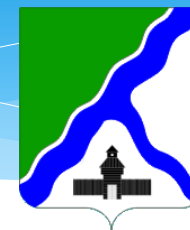
Если гипотермия приключилась в безлюдной местности, прикройте пострадавшего от ветра, снимите с него мокрую одежду и заверните в одеяло или спальный мешок. Почти 75% тепла организм теряет через поверхность головы, так что прикрыты должны быть и голова, и шея. Наблюдайте за дыхательными путями, дыханием и пульсом пострадавшего. Если возможно, доставьте пострадавшего в безопасное место. Если он находится в сознании, давайте ему регулярно пить теплый сладкий безалкогольный напиток, вроде яблочного сидра.

При случаях легкой гипотермии обеспечьте пострадавшему теплое укрытие и немедленно снимите с него мокрую одежду. Завернув его в одеяло, посадите у огня или иного источника тепла. Можно также поместить его в спальный мешок или в теплую, но не горячую ванну. Теплая вода или другие безалкогольные напитки помогут восстановить баланс жидкости в организме.

Телефоны служб оказания экстренной помощи в г. Бердске

- **Единый номер вызова служб экстренного реагирования** - 112
- **пожарные** - 01; 5-80-47; сот. 101
- **полиция** - 02; 3-00-23; сот. 102
- **скорая помощь** - 03; 3-02-74; сот. 103
- **Бердский поисково-спасательный отряд (БПСО)** - 2-41 88; сот. 8- 952-913-0318
- **дежурный ЕДДС** - 2-18-18; 2-63-93

МКУ
«Управление гражданской защиты
г. Бердска»



**ВНИМАНИЕ !
ОПАСНЫЙ ЛЁД !**



г. Бердск

УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ! ПРОСИМ ВАС ПРОЧЕСТЬ ПАМЯТКУ, ОЗНАКОМИТЬ С НЕЙ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ

ВЕСНОЙ И ОСЕНЬЮ ЛЁД НА ВОДОЁМАХ КРАЙНЕ НЕНАДЁЖЕН, НЕ ВЫХОДИТЕ И НЕ ВЫЕЗЖАЙТЕ НА ЛЁД ВО ВРЕМЯ ПАВОДКА И ЛЕДОСТАВА. БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ !

БЕЗОПАСНАЯ ТОЛЩИНА ЛЬДА ДЛЯ:

Одиночного пешехода с ручной кладью	7 см
Легкового автомобиля	26–19 см
Грузового автомобиля с грузом	34–25 см
Гусеничного трактора (лёгкого)	52–39 см
Тяжёлого гусеничного трактора или лёгкого трактора с прицепом	60–46 см

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ВОДОЁМА

При переходе по льду группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 м. , пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии – убедиться в прочности льда с помощью пешни.

Во время движения по льду следует обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоём ручьи и вливаются тёплые сточные воды промышленных предприятий.

Перевозка грузов производится на санях или других приспособлениях с большой площадью опоры на поверхность льда.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ВОДИТЕЛЕЙ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ ПРИ НАХОЖДЕНИИ НА ЛЬДУ ВОДОЁМА

- Транспортное средство должно выезжать на переправу со скоростью не более 10 км/ч и двигаться на первой или второй передаче;

- Ремни безопасности водителя и пассажиров должны быть отстёгнуты;
- Двери транспортных средств должны быть открыты.

Руководители предприятий!
Отправляя машину в рейс, тщательно проинструктируйте водителей о правилах переправы по льду



Пренебрежение информационными табличками и щитами на берегу при спуске на лёд приводит к несчастным случаям

Безопасным для перехода является лёд с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 сантиметров. Категорически запрещается проверять прочность льда ударом ноги.

ТЕХНИКА СПАСЕНИЯ УТОПАЮЩЕГО В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ

Оказание помощи утопающему подачей подручных предметов. Когда спасателей двое, то лучше, если второй будет держать первого за ноги, а первый подаст предмет утопающему.



Помогая утопающему, приближайтесь к нему только лёжа, ползком, лучше опираясь на доску или лыжи.



Провалившись под лёд, раскиньте руки, старайтесь выбраться на крепкий лёд. Если на водоёме присутствует течение, то выбирайтесь на лёд в противоположную сторону течения, иначе оно может вас затянуть под лёд. Если в водоёме нет течения, в таком случае выбирайтесь в ту сторону с которой вы пришли. Зовите на помощь.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЫБНОЙ ЛОВЛЕ

Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, собираться большими группами. Каждому рыболову рекомендуется иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 15-25 метров, а также «самоспасатели», которые в собранном виде вешаются на шею и всю рыбалку находятся на груди рыбака. В случае, если рыболов провалился под лёд, он должен без суеты, достать «самоспасатели» и взявшись за них руками вонзить острые шипы в лёд, затем постепенно цепляясь за него, выползти на прочный участок или ломая лёд добраться до берега. Выбравшись из воды ни в коем случае нельзя сразу вставать на ноги. Нужно сначала откатиться от полыньи, лечь на живот и медленно ползти в ту сторону, откуда вы пришли и где прочность льда уже проверена. Лишь ступив на берег, надо бежать, чтобы согреться и быстрее попасть в теплое место. Переохлаждение может вызвать серьезные осложнения. Переохлаждение организма человека, называется гипотермией.