



УКРАЇНА

**ЧЕРНІВЕЦЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ**

вул. М. Грушевського, 1, м. Чернівці, 58002, тел. (0372) 55-29-66, факс 57-32-84,
E-mail: doncv@ukr.net Код ЄДРПОУ 39301337

09.02.2020 № 01-33/387

На № _____ від _____

**Керівникам місцевих органів управління
освітою територіальних громад**

**Директорам закладів фахової передвищої,
професійної (професійно-технічної) освіти
та закладів освіти комунальної власності
Чернівецької обласної ради**

**Щодо надання домедичної допомоги
постраждалим з переохолодженням/
відмороженням у зимовий період**

Відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України від 10.06.2014 № 398 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах», з метою ознайомлення учасників освітнього процесу з основними правилами першої домедичної допомоги постраждалим з переохолодженням/відмороженням, рекомендуємо керівникам місцевих органів управління освітою територіальних громад, директорам закладів фахової передвищої, професійної (професійно-технічної) освіти та закладів освіти комунальної власності Чернівецької обласної ради наступне:

- усі заходи проводити з урахуванням необхідності забезпечення належних протиепідемічних заходів, спрямованих на запобігання ускладнення епідемічної ситуації внаслідок поширення коронавірусної хвороби (COVID-19), зокрема з використанням технічних засобів зв'язку;
- провести у закладах освіти області виховні години, бесіди, години спілкування з метою вивчення Порядку надання домедичної допомоги постраждалим з переохолодженням/відмороженням, що додається;
- провести батьківські збори у закладах освіти усіх типів з метою проведення інформаційної роботи, розповсюдження листівок, іншої наочної агітації для батьків про правила надання першої допомоги потерпілим;
- висвітлювати на сайтах закладів освіти інформаційно-роз'яснювальну роботу про метеорологічну ситуацію на дорогах та правила безпечної поведінки при низьких температурах, про першочергові заходи щодо попередження загибелі людей в зимовий період тощо.

Додаток: на 3 арк.

В.о. Директор Департаменту
Світлана ПРІНЬКО
Степан ЩЕРБАНОВИЧ 52-62-27
<http://centr.cv.ua/?cat=3>

Надія ПЕРУС

**Порядок
надання домедичної допомоги постраждалим з
переохолодженням/відмороженням
(методичні рекомендації)**

Холод згубно впливає у першу чергу на дрібні кровоносні судини кінцівок. Вони інстинктивно звужуються для збереження тепла, кров приливає до внутрішніх органів, і завдяки цьому підтримується внутрішня стабільна температура тіла. Першими замерзають пальці рук та ніг, а також вуха та ніс – вони найменше захищені через те, що в них тонкий жировий прошарок.

Варто пам'ятати, що організм людини підтримує стабільну температуру тіла. Відхилення від цього показника на 2-2,5 С (**гіпотермія, втрата внутрішнього тепла**) може призвести до порушень фізіологічних функцій. Так, переохолодження знижує імунну систему й може викликати низку захворювань. Зокрема: застуди, тонзиліти, фарингіти, бронхіти, артрити, радикуліти тощо.

Розрізняють місцеве і загальне переохолодження. При **місцевому переохолодженні** частіше пошкоджуються відкриті ділянки тіла - обличчя, ніс, вуха, пальці рук тощо. Шкіра на обморожених ділянках тіла спочатку біліє, втрачає чутливість. Невралгію лицьового нерва ризикують отримати ті, хто не одягає взимку шапку.

При охолодженні всього організму настає **загальне замерзання**. У холодну погоду воно найбільш небезпечно для немовлят, людей похилого віку, людей із серцево-судинними недугами, захворюваннями щитоподібної залози, недостатньою вагою, знесилених дієтами, хронічними недугами, алкогольним сп'янінням, постійним перебуванням на морозі.

Переохолодження - загальний стан людини, коли на всю поверхню тіла впливає холод, а температура тіла при цьому падає нижче 35°C.

Відмороження - ушкодження тканин організму з розвитком місцевих та системних змін під дією холоду.

При наданні домедичної допомоги розрізняють чотири ступені відмороження:

I ступінь - шкіра постраждалого блідого кольору, незначно набрякла, чутливість знижена або повністю відсутня;

II ступінь - у ділянці відмороження утворюються пухирі, наповнені прозорою або білою рідиною; характерні підвищення температури тіла, охолодження;

III ступінь - омертвіння шкіри: з'являються пухирі, наповнені рідиною темно-червоного або темно-бурого кольору; навколо омертвілої ділянки розвивається запальний вал (демаркаційна лінія); характерний розвиток інтоксикації - охолодження, потовиділення, значне погіршення самопочуття, апатія;

IV ступінь - поява пухирів, наповнених чорною рідиною. У постраждалого присутні ознаки шоку.

Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим з переохолодженням/відмороженням не медичними працівниками:

- 1) переконатися у відсутності небезпеки;
- 2) провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;
- 3) викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 4) якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати проведення серцево-легеневої реанімації;
- 5) при можливості усунути дію холоду: перемістити постраждалого в тепле приміщення, зняти мокрий одяг. Взуття та одяг знімати обережно, без зусиль, щоб не ушкодити вражені ділянки тіла (краще розрізати взуття та одяг);
- 6) якщо постраждалий у свідомості, зігріти його: проводити загальне зігрівання постраждалого, з цією метою слід давати постраждалому безалкогольні гарячі напої. Не рекомендується інтенсивне розтирання і масаж відмороженої частини тіла;
- 7) накласти на ушкоджену ділянку чисту пов'язку;
- 8) забезпечити нерухомість переохолоджених пальців, кистей і стоп. При необхідності виконати іммобілізацію за допомогою імпровізованих або стандартних шин;
- 9) якщо постраждалий без свідомості, але у нього збережене нормальне дихання, перевести у стабільне положення;
- 10) накрити постраждалого термопокривалом/ковдрою;
- 11) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 12) при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

Рекомендуємо основні правила поведінки у холодну пору, зокрема:

- одягайтеся тепло та багатошарово: одягніть на себе кілька тонких кофт замість однієї теплої. Так ви не спітнієте. При мінусовій температурі повітря це дуже небезпечно. Якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з кофт. «Правильний» зимовий одяг складається із трьох шарів: білизна (спідня білизна, колготки, термобілизна), середній шар (светр, кофта тощо), верхній одяг (куртка, штани, шарф, шапка, рукавички). Обирайте взуття з товстою підошвою;

- захищайте відкриті ділянки шкіри: вдягайте рукавички, а ніс та вуха захищайте шапкою, шарфом, піднятим коміром;

- уникайте тісного одягу та взуття, щоб зберегти тепло і уникнути обмороження;

- поїжте перед виходом на вулицю, бажано щось висококалорійне;

- пийте достатньо рідини. Якщо ви плануєте довгу прогулянку - візьміть з собою термос з чаєм;

- заходьте кожну годину у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці;

- зробіть прості вправи для рук або ніг аби посилити кровообіг у замерзаючих судинах. Так само рухайте пальцями ніг;

- не перевтомлюйтесь. Втоmlена людина швидше піддається переохолодженню;

- відмовтесь від алкоголю та куріння. Спиртні напої розширюють судини на поверхні тіла, що призводить до швидких втрат тепла. А це заважає судинам оберігати від тепловтрат внутрішні органи. Нікотин також не найкращий помічник у боротьбі з холодом через свій згубний вплив на стінки судин;

- не торкайтесь металу та відмовтесь від металевих прикрас. Ви ризикуєте обморозити шкіру у місці контакту;

- якщо ви плануєте довгу поїздку або прогулянку, слідкуйте, щоб ваш телефон був заряджений, а автівка заправлена.

У період нестійких погодних умов, задля збереження життя та здоров'я, недопущення травматизму, дотримуйтесь основних правил поведінки під час ожеледиці, зокрема:

- обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони вкриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає небезпеки травмувань;

- у межах населеного пункту оминайте краї проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти та потрапити на дорогу, автомобіль може виїхати на тротуар;

- не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці. В ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях автомобілів, і падіння перед автомобілем, що рухається, може призвести, в кращому разі, до каліцтва, а то і до загибелі;

- нестійкі погодні умови відлига вдень і заморозки вночі сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях виробничих будівель, особливо старих споруд з похилим дахом;

- у період танення льоду, слід бути особливо уважним, проходячи повз споруди чи біля високих дерев, спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів;

- за можливості необхідно триматись на безпечній відстані від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут руху. Ні в якому разі не заходити за спеціальні огорожі поблизу будинків чи дерев.

Щоб уникнути травмування, виконуйте прості правила:

- пересувайтесь повільно, руки не тримайте в кишенях. Коліна розслаблені, трохи зігнуті;

- якщо ви втратили рівновагу — присядьте. Так ви зменшите висоту падіння;

- не проходите близько біля будівель та дерев (можливе падіння буруль);

- будьте обережні, коли переходите дорогу або перебуваєте на узбіччі;

- обирайте взуття на низьких підборах та з рельєфною підошвою.