



У К Р А Ї Н А  
Чернівецька міська рада  
Управління освіти

вул. Героїв Майдану, 176, м. Чернівці, 58029 тел./факс (0372) 53-30-87  
E-mail: [osvitacv@gmail.com](mailto:osvitacv@gmail.com) Код ЄДРПОУ №02147345

№ \_\_\_\_\_

Керівникам закладів освіти  
Чернівецької міської  
територіальної громади

На виконання листа Департаменту освіти і науки Чернівецької обласної військової адміністрації від 04.01.2024 № 01-34/11 «Щодо надання домедичної допомоги постраждалим з переохолодженням/відмороженням в зимовий період» (додається) просимо провести у закладах освіти виховні години, інструктажі, роз'яснювальну роботу щодо надання домедичної допомоги постраждалим з переохолодженням/відмороженням в зимовий період.

Начальник управління

Олена Станкус, 536159;  
Любов Чобанюк, 537228

Ірина ТКАЧУК





**Порядок  
надання домедичної допомоги постраждалим з  
переохолодженням/відмороженням  
(інструктивні 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 небезпечне для немовлят, людей похилого віку, людей із серцево-судинними недугами, захворюваннями щитоподібної залози, недостатньою вагою, знесилених дітьми, 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:

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

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

3). 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;

4). 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) перед наданням допомоги переконатися у відсутності небезпеки для себе, оточуючих, постраждалого та тільки за її відсутності перейти до наступного кроку;

2) припинити дію низької температури на постраждалого;

3) заспокоїти постраждалого та пояснити свої подальші дії;

4) здійснити виклик екстреної медичної допомоги та дотримуватись вказівок диспетчера прийому виклику;

5) якщо у постраждалого ознаки загального переохолодження:

- усунути дію несприятливих факторів зовнішнього середовища, перемістити постраждалого у тепле приміщення;

- зняти з постраждалого холодний, вологий одяг;

- якщо постраждалий у свідомості, дати безалкогольні теплі напої;

б) якщо у постраждалого ознаки відмороження:

- усунути дію несприятливих факторів зовнішнього середовища, перемістити постраждалого у тепле приміщення;

- обережно, без зусиль зняти з постраждалого холодний, вологий одяг/взуття;

- накласти на уражені ділянки тіла чисті, стерильні, сухі марлеві пов'язки, без здійснення додаткового тиску на тканини;

- за необхідності знерухомити уражені кінцівки;

- якщо постраждалий у свідомості, дати безалкогольні теплі напої;

- не масажувати і не розтирати уражені ділянки, не застосовувати місцево джерела тепла;

- не пошкоджувати наявні на місці обмороження міхури;

7) накрити постраждалого термопокривалом/покривалом;

8) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

9) при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги;

10) за можливості зібрати у постраждалого чи оточуючих максимально можливу інформацію стосовно обставин отримання травми. Всю отриману інформацію передати фахівцям бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги або диспетчеру служби екстреної медичної допомоги.

7. Якщо до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги постраждалий втратив свідомість, слід перейти до Порядку надання домедичної допомоги дорослим при раптовій зупинці кровообігу або Порядку надання домедичної допомоги дітям при раптовій зупинці кровообігу, затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 09 березня 2022 року № 441. Протягом проведення серцево-легеневої реанімації рекомендовано проводити зігрівання постраждалого, якщо це можливо.

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. Втомлена 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, дотримуйтеся 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.

- в 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.