

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗДОРОВ'Я ТА БЕЗПЕКИ ВЗИМКУ

ДЕЯКІ РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ВЗИМКУ



ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ

стається, коли вам дуже холодно, і температура тіла знижується

Переохолодження виникає, якщо:

- * ви довго перебуваєте в холодному приміщенні, залишаєтесь на морозі надто довго
- * ви потрапили в холодну воду
- * ваш одяг не достатньо теплий, одяг мокрий або вологий

Ознаки переохолодження:

- * бліда, холодна на дотик і суха шкіра (шкіра і губи можуть бути синіми)
- * тремтіння тіла
- * уповільнення дихання
- * невиразна мова

Малюки в разі переохолодження можуть:

- * мати почервонілу і холодну на дотик шкіру
- * бути незвично тихими, сонними та відмовлятися від годування





ОБМОРОЖЕННЯ

Це пошкодження ділянок тіла або шкіри внаслідок впливу низької температури на них. Найбільш уразливі – ніс, вуха, щоки, підборіддя, пальці рук та ніг.

У вас може бути обмороження, якщо ви помітили:

- * сіро-жовтий, іноді восково-білий колір ділянок шкіри
- * оніміння шкіри, вух, носа, пальців рук та ніг
- * втрату чутливості, коли шкіра не відчуває дотиків



Не розтирайте уражену шкіру снігом, та не занурюйте уражені частини тіла у гарячу воду!

У разі обмороження обгорніться сухим покривалом та випийте теплого безалкогольного напою.

ОСНОВНІ КРОКИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ:

- * перемістіть людину з ознаками переохолодження чи обмороження до теплого приміщення

Зателефонуйте 103 та викличте бригаду екстреної медичної допомоги



- * переконайтеся, що ви та постраждалий/а у безпеці
- * обережно зніміть рукавички, взуття та прикраси з уражених частин тіла
- * зніміть мокрий одяг та взуття
- * на уражені ділянки накладіть чисті, сухі марлеві пов'язки
- * у жодному разі не змочуйте пов'язки спиртом!

ОПІКИ ТА ОТРУЄННЯ ЧАДНИМ ГАЗОМ (CO)



- * аби не обпектися, використовуйте жаростійкі рукавиці, якщо торкаєтесь каміну, нагрівальних приладів
- * не дозволяйте дітям гратися біля вогню
- * під час використання печей, бензинових/дизельних генераторів, утворюється небезпечний чадний газ
- * чадний газ не має запаху та може призвести до смертельного отруєння людини, якщо у кімнаті немає вентиляції
- * у жодному разі не запускайте генератор всередині квартири та за можливості придбайте вогнегасник



СИМПТОМИ ОТРУЄННЯ ЧАДНИМ ГАЗОМ:

- * головний біль, нудота, прискорене дихання, слабкість, втома, запаморочення та сплутаність свідомості

При появі цих симптомів негайно зверніться по допомогу за телефонами 103 або 112

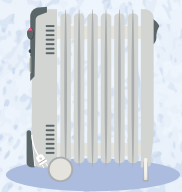
Сильний дефіцит кисню в крові внаслідок гострого отруєння чадним газом може призвести до смерті

ПОРАДИ, ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я В ХОЛОДНУ ПОРУ РОКУ



- * будьте фізично активними, адже навіть звичайна руханка упродовж 15-20 хвилин дасть вам змогу зігрітися
- * уникайте вживання алкоголю. Алкоголь не зігріває вас. Він лише дає хибне відчуття тепла, зневоднюючи ваше тіло
- * отримайте заздалегідь курс вакцинації від сезонного грипу

ЯК ЗАЛИШАТИСЯ У ТЕПЛІ ЗА ВІДСУТНОСТІ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ



- * аби запобігти виходу тепла з кімнати, переконайтеся, що двері та вікна щільно зачиняються
- * для збереження тепла повісьте на вікна та двері товсту ковдру або покривало
- * не накривайте радіатори та обігрівачі, щоб уникнути пожежі та забезпечити рівномірний розподіл тепла в кімнаті
- * щоби зігріти постіль і зігрітися самому, можна налити гарячу воду в грілку або звичайну пластикову пляшку, замотати в рушник і покласти в ліжку, під ковдрою грілка зігріватиме вас до ранку

СЕЗОННА ЗАХВОРЮВАНІСТЬ ТА ЯК СЕБЕ ВБЕРЕГТИ



- * якщо у вас є будь-які симптоми ГРВІ, такі як: головний біль; ломота в м'язах і суглобах; біль у горлі; підвищення температури тіла до 38°C і більше; кашель – не варто виходити з дому та слід уникати контакту з іншими людьми
- * щорічна вакцинація від грипу рекомендована для всіх, починаючи з 6 місяців і старше. Особливо важлива вакцинація для людей старшого віку 60+, медпрацівників, вагітних, осіб із хронічними хворобами та дітей від 6 до 59 місяців
- * вакцинація проти COVID-19 лишається пріоритетною для людей 60+ та осіб із хронічними захворюваннями
- * зверніться до сімейного лікаря щодо статусу щеплень і рекомендацій

ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД ХОЛОДУ?



- * одягайтеся відповідно до погоди. Якщо холодно, доповніть свій одяг теплою курткою, рукавичками, шарфом, товстими шкарпетками. Дотримуйтесь принципу багатoshаровості в одязі
- * недостатньо теплий одяг під час низьких температур може спричинити такі серйозні стани, як переохолодження та обмороження