

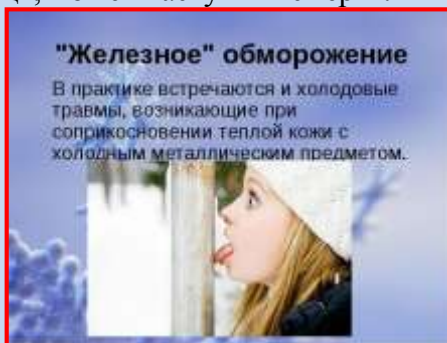
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №2 г. Лобня



**ПАМЯТКА
по нахождению обучающихся МБОУ СОШ №2 на улице в
холодный период 2016-2017 учебного года**

В связи с сильными морозами на территории северных районов Московской области, Администрация МБОУ СОШ №2 г.о. Лобня рекомендует всем обучающимся и сотрудникам школы соблюдать правила, которые позволят избежать переохлаждения и обморожений при нахождении на улице:

- прежде чем выходить на холод, хорошенько позавтракайте;
- ваша одежда должна надежно защищать тело от ветра и снега;
- отправляясь в дальний поход, обязательно иметь при себе сухую пару нательного белья;
- помните, что риск переохлаждения усиливается на ветру;
- если замерзший человек не дышит, то, не теряя времени, надо приступить к искусственному дыханию. Когда человек придет в сознание, нужно напоить его сладким чаем, накрыть теплыми одеялами и обложить грелками. Холод может стать причиной не только обморожения отдельных частей тела, но и общего переохлаждения. Его признаки — озноб, затем — ступор и сон, за которыми, если вовремя не оказать помощь, может наступить смерть.



Очень часто встречаются и холодовые травмы, возникающие при соприкосновении теплой кожи с холодным металлическим предметом. Стоит, например, «любопытному

обучающемуся» схватиться голой рукой за какую-нибудь железку или, того хуже, лизнуть ее языком, как он намертво к ней прилипнет. Освободиться от оков можно, только отодрав их вместе с кожей. Ваши правильные действия помогут избежать глубоких ран. Вместо того, чтобы отрывать кожу "с мясом", просто полейте прилипшее место теплой водой (но не слишком горячей!). Согревшись, металл обязательно отпустит своего незадачливого пленника. К счастью, "железная" рана редко бывает глубокой, но всё равно её надо срочно продезинфицировать. Сначала промойте её тёплой водой, а затем перекисью водорода. Выделяющиеся пузырьки кислорода удалят попавшую внутрь грязь. После этого попытайтесь остановить кровотечение. Хорошо помогает приложенная к ране гемостатическая губка, но можно обойтись и сложенным в несколько раз стерильным бинтом, который нужно как следует прижать и держать до полной остановки кровотечения. Но, если рана очень большая, надо срочно обращаться к врачу.

Правила, которые позволят Вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе и ветре:

Будьте внимательны к себе, а лучше вообще откажитесь от согревания спиртным - алкогольное опьянение на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором опасности является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения.

Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги.

В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные - они впитывают влагу, оставляя ноги сухими. Бывает полезно на длительную прогулку на морозе захватить с собой пару сменных носков, варежек. Выходите на мороз только в варежках, в шапке и с шарфом. Лучший вариант - варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри.

Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом.

Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений - колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно прилипание к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

Пользуйтесь помощью друга и следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими. Особо оберегайте обмороженное место, если дать ему снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

На морозе оставляйте обувь на обмороженных ногах. Если они распухнут, то Вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо просто как можно скорее дойти до теплого помещения.

Если замерзли руки - попробуйте отогреть на внутренней стороне бёдер. Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, спины, ушей, носа и т. д. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

Как только на прогулке Вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд - для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест. Помощь при переохлаждении простая: пострадавшего надо согреть. Как и при обморожении, быстро нагревать пострадавшего ни в коем случае нельзя. Хороший способ

— положить его в ванну с водой и в течение примерно 40 минут медленно повышать ее температуру (от 18 до 40°C). Если пострадавший находится в состоянии клинической смерти, то его надо сначала отогреть и только потом начинать реанимацию. В нетяжелых случаях можно дать пострадавшему горячее питье, мед, витамины.

Правила поведения при метелях и снежных заносах



Если получено предупреждение о сильной метели, необходимо плотно закрыть окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия. Стекла окон можно оклеить бумажными лентами, при необходимости в частных домах закрыть ставнями или щитами.

Поскольку метель может продлиться несколько суток, необходимо заблаговременно создать в доме двухдневный запас продовольствия, воды, запасы необходимых медикаментов, средств аварийного освещения (фонари, свечи), походную плитку, радиоприемник на батарейках.

В целях безопасности рекомендуется убрать с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком.

Родителям в целях предупреждения возникновения пожаров в жилых домах не стоит доверять присмотр за включенными в сеть электроприборами детям.

Следует включить радиоприемники и телевизоры - по ним может поступить новая информация, а также подготовиться к возможному отключению электроэнергии.

Рекомендуется иметь инструмент для уборки снега.

Будьте осторожны с незнакомыми людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж.

Родителям обучающихся и сотрудникам школы при использовании автомобиля следует передвигаться только по главным дорогам. Не следует пытаться преодолеть снежные заносы, необходимо остановиться, полностью закрыть жалюзи машины, укрыть двигатель со стороны радиатора. Если есть возможность, автомобиль устанавливается двигателем в наветренную сторону.

Двигатель автомобиля следует периодически прогревать, но при этом важно не допустить «затекания» в кабину (кузов, салон) выхлопных газов. С этой целью важно

следить, чтобы выхлопная труба не заваливалась снегом, а для обеспечения вентиляции стоит держать боковое стекло слегка приоткрытым.

Если в пути вместе окажется несколько человек (на нескольких автомобилях) целесообразно собраться всем вместе и использовать один автомобиль в качестве укрытия. Из двигателей остальных автомобилей необходимо слить воду.

Основным поражающим фактором при снежных заносах, во время пурги, метели, вьюги является воздействие низких температур, вызывающих обморожение и приводящее к замерзанию людей, поэтому особая опасность ожидает людей, застигнутых в пути, далеко от человеческого жилья.

Занесенные снегом дороги, потеря видимости вызывают полное дезориентирование на местности. По возможности, следует зайти в первый попавшийся дом, уточнить место нахождения и дожидаться окончания метели.

Если зданий поблизости нет, необходимо как можно быстрее найти убежище или соорудить его из снега.

Особого внимания требуют руки и ноги. Они находятся на периферии кровообращения, а потому могут очень быстро охлаждаться.

Сохраняйте руки защищенными, в случае необходимости согревайте их под мышками или между бедрами. Если Вы почувствуете, что мерзнут пальцы ног, согрейте их, двигая ими и растирая руками.

Риск обморожения требует особенной бдительности, поскольку оно может произойти незаметно. Поэтому регулярно проверяйте состояние открытых частей тела, особенно лица, включая нос. При внезапном побелении мочек ушей, кончика носа, подбородка, щек у окружающих вас людей важно немедленно сообщить им об этом. Если Вы почувствуете покалывание кожи или возникнет ощущение онемения, следует немедленно и естественным образом отогреть эти участки тела.

Ситуация: как согреться?

Голые руки попали в снег

Немедленно сжать пальцы в кулак и засунуть под одежду. И лишь после того, как руки высохнут и согреются, надеть рукавицы

Замерзли руки в рукавицах

Совершайте махообразные движения. Не следует сжимать руки в кулак. Нельзя обогреться с помощью махов - согрейте их на теле, например под одеждой на голом животе.

Ноги замерзли

Согреть качанием. Если замерзшие пальцы начинает ломить, надо перетерпеть боль и продолжать совершать махи.

Замерзло лицо

Пройти некоторое расстояние, сильно нагнувшись вперед, или сделать 10-20 глубоких наклонов. Можно растереть обмороженный участок мягкой тканью (снегом нельзя, т.к. он усилит охлаждение и может повредить кожу). В сильный ветер лицо следует защитить с помощью маски, изготовленной из плотной ткани

Если в условиях сильных заносов, Вы оказались заблокированным в помещении осторожно, без паники выясните, нет ли возможности выбраться из-под заноса самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства).

Включите радиоприемник или телевизор и выполняйте указания местных властей.

По возможности сообщите в Единую дежурно-диспетчерскую службу администрации г. Лобня (8(495)577-12-43, 8(498) 600-92-94) или Единую службу спасения «112» о характере заносов и возможности их самостоятельной разборки.

Во время сильного ветра:

- лишь в исключительных случаях выходите из зданий

- если появилась такая необходимость, то сообщите членам семьи или соседям, куда вы идёте и когда вернетесь
- старайтесь не выходить в одиночку
- нельзя прятаться от сильного ветра около стен домов, так как с крыш возможно падение шифера и других кровельных материалов. Это же относится к остановкам общественного транспорта, рекламным щитам, деревьям, недостроенным зданиям
- смертельно опасно при сильном ветре стоять под линией электропередач и подходить к оборвавшимся электропроводам

РОДИТЕЛИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВСТРЕТЬЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ЕСЛИ ОН В ПУТИ!!!

Соблюдайте правила во время сильных морозов:

Правила зимнего поведения

Долгое пребывание на холоде может вызвать проблемы со здоровьем. Чтобы по дороге на работу не превратиться в сосульку, врачи рекомендуют придерживаться простых правил

Основное:

- одежда должна быть свободной, многослойной не выходите на улицу голодным
- не переутомляйтесь

На улице:

- старайтесь каждые полчаса заходить в теплое помещение
- каждые 5-7 минут медленно двигайте руками, пальцами рук и ног



На морозе нельзя:

- трогать металл голыми руками и языком
- употреблять спиртное

Важно:

- чтобы согреться, придерживаться правила «внутреннего согревания» – теплая сухая одежда, теплые напитки (не алкоголь!)
- нельзя согревать пораженные участки горячей водой, или возле горячих батарей

- носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови;
- одевайтесь как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло;
- тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;
- не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Перчатки из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза спасают гораздо хуже;
- не носите на морозе металлических украшений - колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно их прилипание к коже. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови;
- пользуйтесь помощью друга - следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими;

- не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи;
- не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей - они распухнут, и Вы не сможете снова одеть обувь;
- прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше;
- не мочите кожу - вода проводит тепло значительно лучше воздуха;
- на длительную прогулку на морозе следует захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть – Вам может понадобиться энергия;
- сократите свое пребывание на морозе и без необходимости не выходите на улицу;
- Родителям и учителям необходимо усилить контроль над детьми в школе и дома, во время досуга обучающихся, постоянно учитывать правила нахождения детей на улице во время сильных морозов или штормового предупреждения;
- Родители отпуская детей на улицу должны строго контролировать их одежду, обувь, время пребывания на улице, в целях сохранения жизни и здоровья;
- Строго запрещается выезжать детям в другие города без сопровождения взрослых.

При выявлении признаков обморожения:

ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ			
I степень	II степень	III степень	IV степень
			
кожа белеет, затем краснеет и припухает, появляются покалывание и боль;	образуются волдыри с кровяным содержимым, возникает сильная боль;	происходит омертвление кожи и подкожных тканей;	развивается омертвление глубоко расположенных тканей и костей.

- При обморожении первой степени, для которой характерно покраснение конечностей, необходимо поместить человека в теплое помещение. Можно проводить массаж конечностей. Не следует согревать конечности с помощью высокой температуры (на батарее отопления, горячей или теплой водой) - перепады температуры ухудшают состояние и последствия при обморожении;
- При обморожении второй-четвертой степени (бледность, потеря чувствительности конечностей) следует отогревать пострадавшего с помощью теплого воздуха (применять фен и другие нагревательные приборы) или воды, начиная с температуры 20 градусов тепла и постепенно повышая до 33-34 градусов. Если отогреть невозможно или заметны повреждения кожи, а также при транспортировке в медицинские заведения, на обмороженные места необходимо наложить термоизолирующую (ватно-марлевую, шерстяную) повязку. В МЧС предостерегают, что не следует отогревать пострадавшего с обморожением горячей и теплой водой, так как быстрое нагревание может привести к возникновению тромбоза сосудов и осложнить течение заболевания

- Для обморожения совсем не обязательно дожидаться, когда столбик термометра опустится до -30°C — его столь же легко получить при температуре воздуха около нуля.
- Обмороженные участки тела нельзя быстро нагревать (например, сразу подставлять пальцы под горячую воду), а тем более интенсивно растирать, особенно снегом. Лучше поместить пострадавшую часть тела в теплую воду и медленно (20—30 мин.) ее нагревать, а потом вытереть и наложить чистую повязку. Если на коже вздулись пузыри, вскрывать их нельзя. При сильных обморожениях рук между пальцами прокладывают бинты, чтобы ткани не срослись. Как и ожоги, обморожения лучше не смазывать никакими мазями или кремами. Причина боли в обмороженных тканях — гистамин, поэтому, помимо обезболивающих, могут помочь антигистаминные препараты — супрастин, димедрол и т.д.
- Различают обморожение общее и местное. Общее обморожение наступает обычно при длительном пребывании на холоде. Признаки: озноб, ненормально холодная кожа, бледное лицо, апатия, сонливость, нарушение координации движений.
- Ваши действия: заверните пострадавшего во что-нибудь теплое; дайте ему горячего сладкого чая или кофе; разотрите его сухой шерстяной тканью до тех пор, пока кожа не покраснеет, а руки и ноги не станут подвижными; если пострадали вы, то по возможности примите горячую ванну и после нее разотритесь досуха.
- Местное обморожение: различают четыре степени. Определить каждую из них можно только после того, как подвергшаяся воздействию холода часть тела оттаяла и отогрелась. При обморожении первой степени кожа вначале бледнеет, становится нечувствительной, затем припухает, краснеет. При обморожении второй степени на коже образуются пузыри, наполненные мутной или слегка кровянистой жидкостью. При обморожении третьей степени появляются пузыри с кровянистым содержимым, кожа становится омертвевшей, а при длительном воздействии холода гибнут и более глубоко лежащие ткани (четвертая степень). Ваши действия: ни в коем случае нельзя сильно растирать отмороженные участки, так как можно повредить кожу и открыть доступ микробам, вызывающим нагноение. Обмороженное место следует сначала хорошенько протереть спиртом, затем слегка растирать мягкой сухой шерстяной тканью до появления красноты и возвращения чувствительности, а после этого смазать каким-либо несоленым жиром. Если на обмороженном участке появились пузыри, надо протереть его спиртом, завязать чистым бинтом и обратиться к врачу.

Обморожение у детей можно определить по признакам:

- бледная, холодная кожа с мурашками или белыми пятнами;
- дрожь;
- сонливость или излишняя разговорчивость;
- трудности с произношением слов, отрывистость речи;
- кожа теряет чувствительность, становится твердой на ощупь;
- температура тела около 35°C .

СОХРАНЯЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ!!!

«09» января 2017 года

Зам. директора по безопасности Пашутко А.Д.