



Ministry
of Defence

Запобігання та перша допомога при ХОЛОДОВИХ ТРАВМАХ

Видання 2

Створено на основі JSP 375

(Management of Health and Safety in Defence),

Додаток Б до JSP 375, Частина 1, Розділ 42



AC64680

Холодові травми включають загальне переохолодження чи переохолодження певних частин тіла, наприклад, кінцівок рук чи ніг, а також обмороження I-го та обмороження II, III та IV-го ступенів.

Як це відбувається?

Переохолодження може розвиватися повільно, наприклад, під час бойового вишколу чи під час виконання завдання, або ж швидко, під час занурення у воду або ж під дією дуже низької температури повітря.

Обмороження I-го ступеню спричинені поступовим тривалим охолодженням рук і ніг. Їх можна отримати не тільки тоді, коли температура повітря нижче позначки "0".

Обмороження II, III та IV-го ступенів з'являються тоді, коли температура повітря - нижче "0". Частини тіла, що знаходяться у найбільшому ризику, - кінцівки та відкриті ділянки тіла, наприклад, ніс, вуха, пальці ніг та рук.



Щоб запобігти отриманню холодових травм, варто:

- Знаходити можливість рухатися, навіть якщо Ви у статичному положенні, наприклад, пальцями рук і ніг.
- Створити ізоляційний шар між Вами і землею.
- Одягати лише водонепроникний одяг, якщо на вулиці дощ чи сніг. Мокрий одяг варто негайно замінити на сухий.
- Переконатися, що берці щільно прилягають, але вони не мають бути затісні.
- Перевзути берці, якщо вони мокрі, або ж хоча б замінити мокрі шкарпетки сухими, покласти устілки.
- Надягати водонепроникні шкарпетки лише тоді, коли Ви маєте знаходитися у статичному положенні або ж коли працюєте у болотистій місцевості.
- Мати запасні рукавички.
- Слідкувати за собою та співслужбовцями. Бийте на сполох, якщо Ви помітили будь-які симптоми.
- Регулярно перевіряти кінцівки. Якщо Ви починаєте втрачати відчуття в руках та ногах, варто проаналізувати свій стан за допомогою "Оцінки стану постраждалого, що має підозру на холодові травми" (**цей документ буде надовзі опубліковано на нашому каналі**).
- Пам'ятати, що деякі медичні препарати впливають на циркуляцію крові, тим самим підвищують ризик отримання обморожень.
- Повідомити медика у разі підозри холодових травм.
- Уникати вживання алкоголю за 24 години до початку виконання завдання в умовах низьких температур.
- Зупинитися у разі виявлення симптомів холодових травм.
- **Пам'ятайте!** Чим раніше Ви виявили холодову травму, тим краще! Адже постраждалому у такому випадку можна допомогти самому, не буде потреби у тривалих медичних обстеженнях.

Одяг має бути чистим! Брудний одяг має гірші ізоляційні якості.

Уникайте перегріву! Таким чином, Ви зможете запобігти надмірному потовиділенню.

Одяг вільно прилягає! Адже повітря між шарами буде забезпечувати необхідну ізоляцію.

Одяг має бути сухим! Вологий одяг призводить до швидкої втрати тіла.

Типові симптоми та ознаки гіпотермії (постраждалий може мати не всі симптоми)

Помірний ступінь

Постраждалий каже, що йому холодно
Уражена ділянка тіла холодна на дотик
Неконтрольоване тремтіння
Легка плутанина, дезорієнтація або дратівливість
Втрата спритності рук (незграбність)

Середній або важкий ступінь

Невиразна мова та посиніння губ
Припинення тремтіння
Апатія та розгубленість (може заперечувати проблему та відмовлятися від допомоги)
Знижений рівень свідомості
Повільний та/або нерегулярний пульс, або ж його неможливо визначити
Відсутність реакції та вигляд, наче він помер

Після виявлення будь-яких ознак або симптомів переохолодження постраждалого варто усунути від виконання завдання, а потім:

- перемістити в укриття;
- провести оцінку дихання, дихальних шляхів та кровообігу;
- оцінити ступінь тяжкості переохолодження.

При переохолодженні легкого ступеня тяжкості:

Уникайте подальшого охолодження

- Захуйте постраждалого від вітру та дощу (перемістіть його в укриття або створіть відповідні умови).
- Створіть ізоляційний шар між землею та постраждалим.
- Зніміть вологий та одягніть будь-який сухий, теплий, вітрозахисний одяг.
- Обов'язково накрийте голову та шию постраждалого (одягніть шапку, баф).

Обережно зігрійте постраждалого

- Дайте йому їжу, що має високу енергетичну цінність (наприклад, шоколад).
- Притуліться до нього (щоб він зігрівся).

При переохолодженні середнього та важкого ступеня:

Поводьтеся з ним дуже обережно

- Покладіть його та переконайтеся, що він лежить максимально рівно.
- Протягом 60 секунд перевіряйте наявність ознак життя.

Чи є ознаки життя (дихання, пульс)?

ТАК

НІ

- Коли стан постраждалого стабілізується, варто попросити його зробити легкі фізичні вправи.
- За можливості перемістіть постраждалого у тепле середовище.

Якщо постраждалий притомний: виконуйте всі ті дії, які варто виконувати при легкому ступені переохолодження, обережно зігрійте постраждалого.

Якщо постраждалий неpritомний:

обережно приведіть постраждалого у положення лежачи, створивши ізоляційний шар між ним і землею.

Чи є правдою щось із наведеного нижче?

- Надто небезпечно здійснювати переміщення постраждалого.
- Постраждалий мертвий, його неможливо реанімувати.
- Постраждалий пролежав засипаний снігом протягом 1 год, у нього відсутній пульс.

ТАК

Розгляньте можливість відмови чи припинення серцево-легеневої реанімації

Постраждалий може повернутися до виконання завдання після надання йому допомоги та повторної оцінки його стану.

НІ

Негайно викличте транспорт для евакуації та розпочніть проведення серцево-легеневої реанімації.

- Якщо неможливо проводити серцево-легеневу реанімацію протягом довгого часу через небезпечні умови, варто розглянути:
 - а) відтермінування серцево-легеневої реанімації;
 - б) проведення серцево-легеневої реанімації з перервами.

Запобігайте подальшому охолодженню, зігрійте постраждалого, виконайте вказівки, яких варто притримуватись при **помірному ступені переохолодження**, якщо їх виконання не стане на заваді серцево-легеневій реанімації чи не затримає транспортування.

Евакууйте постраждалого для надання йому невідкладної допомоги

Повідомте про ситуацію Ваших командирів.

Пам'ятайте!

Якщо є хоча б один випадок переохолодження, це свідчить про те, що увесь особовий склад під загрозою. Отже, **варто терміново** оцінити ризик отримання переохолодженнь рештою особового складу, вжити будь-яких додаткових заходів для попередження інших випадків.

Якщо Ви виявили будь-який із перерахованих нижче ознак і симптомів при огляді стоп і рук, є ймовірність, що це - обмороження I-го ступеню.

- Шкіра біла, наче покрита воском, колір обмороженої ділянки (рожевий) значно відрізняється від неураженої ділянки тіла (білий).
- Відсутній біль чи будь-які інші відчуття на ураженій ділянці тіла.
- Уражена ділянка холодна та тверда на дотик.
- Якщо людину помістити у тепле приміщення, на ураженій ділянці її тіла почнуть з'являтися пухирі та синці.

Чи виявили Ви будь-які ознаки чи симптоми гіпотермії або обмороження II, III та IV-го ступенів?

ТАК

Почніть лікування

Пам'ятайте! НЕ можна використовувати штучне тепло, гарячу воду чи обігрівач. Це лише погіршить ситуацію.

НІ

Створіть умови для запобігання подальшому обмороженню

- Захистіть постраждалого від вітру та дощу (перемістіть його в укриття або, якщо укриття немає, створіть відповідні умови)
- Створіть ізоляційний шар між землею та постраждалим
- Зніміть мокрий одяг
- Натомість одягніть будь-який сухий, теплий, вітрозахисний одяг
- Обов'язково накрийте голову та шию постраждалого (одягніть шапку, баф)

Якщо зігріти уражену ділянку тіла, чи існує ризик її замерзання знову?

ТАК

Не намагайтеся зігріти уражену ділянку тіла

Перемістіть пораненого у тепле середовище, викличте медичну допомогу

Пам'ятайте! Якщо є хоча б один випадок обмороження, це свідчить про те, що увесь особовий склад під загрозою. Отже, **варто терміново** оцінити ризик отримання обморожень рештою особового складу, вжити будь-яких додаткових заходів для попередження інших випадків.

НІ

Зігрійте уражену частину тіла. Ви можете покласти її на свої ноги і накрити руками, або ж попросити постраждалого потримати руку під своєю пахвою.

- Не застосовуйте джерела тепла напряму.
- Не трійте уражену ділянку (оскільки це може пошкодити тканину).
- Не дозволяйте постраждалому палити чи вживати алкоголь.
- Не використовуйте мазь (наприклад, зігріваючу).
- Не дозволяйте пораненому рухати ураженою кінцівкою, а тим більше використовувати її.
- Замініть вологі шкарпетки, рукавиці.

Забезпечте постраждалого теплими напоями (неалкогольними) або ж дайте йому їжу, що має високу енергетичну цінність (наприклад, шоколад).

Повідомте про ситуацію Ваших командирів.

Перевірте кінцівки постраждалого.

Якщо людина відчуває оніміння, поколювання, біль, Ви спостерігаєте набряки після перебування протягом тривалого часу в умовах холодної температури та вологості, існує підозра, що у неї обмороження II, III та IV-го ступенів.

Запобіжить подальшому охолодженню

- Захуйте постраждалого від вітру та дощу (перемістіть його в укриття або створіть відповідні умови).
- Створіть ізоляційний шар між землею та постраждалим.
- Зніміть вологий одяг.
- Натомість одягніть будь-який сухий, теплий, вітрозахисний одяг.
- Обов'язково накрийте голову та шию постраждалого (одягніть шапку, баф).

Обережно зігрійте постраждалого

- Забезпечте його теплою їжею та напоями.
- Через 30 хвилин після того, як Ви змінили одяг постраждалого, дали йому поїсти і попити, попросіть його виконати легкі фізичні вправи.
- Зігрійте руки і ступні, використовуючи будь-які доступні засоби (тепло тіла, одяг, обтирання, грілки).

Не занурюйте руки і ступні у воду та не підносьте їх до вогню

Повідомте про ситуацію Ваших командирів.

Пам'ятайте! НЕ можна використовувати штучні джерела тепла чи гарячу воду. Це лише погіршить ситуацію.

Якщо є хоча б **один випадок обмороження**, це свідчить про те, що увесь особовий склад під загрозою. Отже, **варту терміново** оцінити ризик отримання обморожень рештою особового складу, взяти будь-яких додаткових заходів для попередження інших випадків.



