



# Холодная погода и волны резкого похолодания

Последнее обновление: 2024-10-01

## Ключевые факты

- Волна похолодания характеризуется падением средней температуры воздуха значительно ниже сезонных норм региона. Ей могут предшествовать или сопутствовать другие зимние погодные явления, такие как метели или град.
- Помимо значительного воздействия на здоровье, волны резкого похолодания оказывают серьезное воздействие на урожай, домашний скот, нарушают работу служб и инфраструктуры, энергоснабжения и поставок.
- Изменение климата связано с глобальным повышением температуры и экстремальными погодными явлениями, включая волны резких похолоданий и другие экстремальные холодные погодные явления.
- Экстремальные холодные погодные явления распространены в Европе, но недавно они произошли в местах, где обычно температура намного выше (например, в Техасе в США в 2021 году).

## Основные последствия для здоровья

Последствия для здоровья	Факторы риска
--------------------------	---------------

<p><b>Состояния, связанные с простудой:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Гипотермия:</b> возникает, когда температура тела падает ниже 35°C (95F), что чаще всего вызвано холодной погодой или погружением в холодную воду. Гипотермия может варьироваться от легкой до тяжелой. Существуют различные стадии гипотермии (озноб, снижение температуры кожи и потеря двигательных навыков). Некоторые из них могут прогрессировать до тяжелой гипотермии, когда частота сердечных сокращений и дыхание человека замедляются. В некоторых случаях, когда не оказывается своевременное лечение, могут возникать нарушения сердечного ритма и, в конечном счете, недостаточность функции сердца и легких, приводящая к смерти.</li> <li>• <b>Обморожение:</b> травма, вызванная замерзанием кожи и нижележащих тканей, в результате чего пораженные участки теряют чувствительность и цвет. Чаще всего поражаются нос, уши, щеки, подбородок, пальцы рук или ног. Сильное обморожение может привести к ампутации и/или образованию тромбов.</li> <li>• <b>Обмороз:</b> болезненное воспаление мелких кровеносных сосудов кожи из-за многократного воздействия холода. Оно может вызвать зуд, красные пятна, отек и образование волдырей, в основном на руках и ногах.</li> <li>• <b>Траншейная стопа:</b> травма стопы в результате длительного пребывания во влажных и холодных условиях. Симптомы включают зуд, который может прогрессировать до онемения, отека ног и запаха гниения. Подробные определения и дополнительную информацию см. в дополнительных ресурсах <a href="#">по ссылке</a>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работники некоторых профессий, таких как сельское хозяйство, рыболовство и строительство, могут подвергаться сильному воздействию холода.</li> <li>• Некоторые виды поведения, такие как злоупотребление алкоголем, могут увеличить риск обморожений.</li> <li>• Люди, живущие в ненадежных типах жилья, или люди, ставшие бездомными, подвергаются более высокому риску.</li> <li>• Люди, занимающиеся зимними видами спорта, младенцы (младше одного года) и пожилые люди (старше 65 лет) также подвергаются высокому риску обморожения и переохлаждения, если не носят соответствующую одежду.</li> </ul>
<p>Обострение ранее существовавших хронических сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний</p>	<p>Некоторые хронические респираторные и сердечно-сосудистые заболевания обостряются в холодную погоду. Люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями часто жалуются на усиление симптомов (например, при стенокардии, аритмии).</p>
<p>Травмы и повреждения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обледенелые дороги могут привести к увеличению числа дорожно-транспортных происшествий.</li> </ul>

<p>Отравление угарным газом: частые симптомы – головная боль и тошнота, рвота, спутанность сознания, вплоть до серьезных медицинских проблем и даже летального исхода.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование наружных устройств для обогрева/приготовления пищи для получения дополнительного тепла в помещении может привести к опасному и потенциально смертельному отравлению угарным газом (CO). Поскольку угарный газ представляет собой бесцветный газ без запаха, а симптомы отравления угарным газом неспецифичны (например, головная боль, головокружение, тошнота), его часто диагностируют очень поздно или уже после смерти пострадавшего.</li> </ul>
<p>Повышенная передача респираторных заболеваний, кожных заболеваний вакциноуправляемых заболеваний</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Волны резкого похолодания могут привести к перебоям в оказании основных медицинских услуг</li> <li>• Холодные погодные явления и передача некоторых инфекционных заболеваний связаны через изменения динамики передачи, восприимчивости хозяина и выживания вируса в окружающей среде. Например, <a href="#">исследования</a> показали, что холодная погода связана с большей передачей SARS-CoV-2, что приводит к более высокой заболеваемости ковид-19 (см. также <a href="#">обзор, 2021 г.</a>). Пик вспышек гриппа приходится на холодную и сухую погоду (см. <a href="#">обзор, 2011 г.</a> и <a href="#">исследование, 2014 г.</a>).</li> </ul>
<p>Профессиональные риски: несчастные случаи на производстве или травмы</p>	<p>Более высокий риск травм в холодные дни был обнаружен среди работников рыболовства, транспорта, электроснабжения, газоснабжения и водоснабжения в странах со средним и высоким уровнем дохода (например, <a href="#">итальянское эпидемиологическое исследование 2019 года</a>).</p>
<p>Последствия для психического здоровья</p>	<p>По данным Всемирной организации здравоохранения, изменение климата представляет серьезный риск для психического здоровья и благополучия. Экстремальные погодные явления и изменение климата могут вызвать высокий уровень беспокойства, а холодная погода может привести к расстройствам настроения. Важно отметить, что более высокому риску этих эффектов подвержены люди с ранее существовавшими психическими заболеваниями и люди с низким доходом, которые могут столкнуться с комплексными факторами стресса для психического здоровья, такими как отсутствие продовольственной безопасности или ограниченный доступ к здравоохранению.</p>

Пожалуйста, посетите раздел [«Наводнение/Flood»](#) для получения дополнительной информации о наводнениях и связанных с ними последствиях для здоровья, вызванных таянием снега

# Приоритетные действия для групп, обладающих потенциалом реагирования на уровне сообщества и общественного здравоохранения

<b>Немедленные шаги</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Окажите первую помощь и обеспечьте медицинскую транспортировку получившим травмы и пострадавшим от отравления угарным газом.</li><li>• Определите ключевые факторы риска простудных жалоб и заболеваний и примите меры по профилактике и обеспечению готовности.</li><li>• При необходимости эвакуируйте уязвимых людей из их домов в отапливаемые убежища.</li></ul>
<b>Эпиднадзор</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Активируйте системы раннего предупреждения о заболеваниях: следите за обновлениями погоды, чтобы знать, когда ожидаются волны резкого похолодания и зимние бури.</li></ul>

**Действия на уровне сообщества и социальная мобилизация**

- Определите уязвимые группы в сообществе и старайтесь помочь им первыми. Люди, которые более уязвимы к низким температурам, — это пожилые люди, младенцы и дети младшего возраста, социально-экономически неблагополучные люди, люди с хроническими заболеваниями, люди, страдающие от недоедания, и люди, находящиеся в перемещении (например, мигранты и беженцы).
- Проводите кампании по повышению осведомленности общественности о волнах резкого похолодания, воздействии на здоровье и профилактических мерах, включая:
  - Определите аварийные источники тепла в вашем окружении, такие как камин или печь, которые в вашем окружении хорошо вентилируются. Рассмотрите возможность картирования этих мест с сообществом.
  - Избегайте использования наружных устройств для обогрева/приготовления пищи внутри помещений без вентиляции из-за опасности отравления угарным газом и смерти.
  - Подчеркните важность правильной подготовки автомобилей к зимним условиям.
  - Не допускайте замерзания труб (проточной водой).
  - При необходимости составьте план, чтобы иметь достаточно запасов, таких как вода в бутылках (на случай замерзания труб), еда и лекарства (на случай, если ожидается метель).
- Оказывать помощь пожилым людям и проявлять особую заботу о людях, живущих в домах престарелых или находящихся в них (например, организуйте посещения на дому).
- Особое внимание уделяйте социально-экономически неблагополучным людям, которые могут жить в неподходящих жилищах и иметь ограниченный доступ к предупреждающим сообщениям и медицинскому обслуживанию.
- В некоторых случаях местные органы власти могут создавать «центры обогрева», которые служат безопасными общественными местами, где люди могут получить облегчение при более высоких температурах и, таким образом, предотвратить простудные заболевания. Команды Красного Креста и Красного Полумесяца должны рассказывать о расположении и значении таких центров. При необходимости команды могут эвакуировать уязвимых людей из их домов в центры обогрева, а Общество Красного Креста и Красного Полумесяца могут организовать свои собственные центры обогрева в тех случаях, когда местные власти не предоставляют такую услугу.
- Повышайте осведомленность общественности о важности частых проверок домашнего скота, чтобы убедиться, что животные не страдают от холода (нужно защитить животных, обеспечить дополнительное питание и достаточное количество воды).
- По мере необходимости поддерживайте компонент социальной мобилизации кампаний экстренной вакцинации (особенно против гриппа и COVID-19).
- Организуйте обеспечение теплой одеждой мигрантов и беженцев, проживающих в приютах.
- Обеспечьте доступ к услугам психического здоровья и психосоциальной поддержки (ПЗПП) для населения и сотрудников/волонтеров, что может включать (но не ограничивается ими): регулярную оценку потребностей ПЗПП; регулярное предоставление информации об обстановке совместно с органами власти; подготовку волонтеров для оказания психосоциальной поддержки (ПСП); использование мобильных групп, оказывающих разнообразную поддержку; встраивание ПСП в эвакуационные пункты/убежища; оказание специальной поддержки уязвимым группам; координационные пункты для оказания дальнейшей помощи.
- Выявите в сообществе случаи заболеваний с высоким риском (см. список инструментов для борьбы с болезнями ниже) и обратитесь к заранее определенным структурам здравоохранения. Это требует предварительных наработок, то есть составления списка существующих учреждений первичной медико-санитарной помощи и оценки минимальных стандартов качества медицинской помощи и доступности (включая географические барьеры и барьеры, связанные с затратами).
- Забота о безопасности и благополучии волонтеров. Обеспечьте достаточное количество питьевой воды и доступ к обогревателям в сообществе для волонтеров Красного Креста и Красного Полумесяца и сотрудников всех отделений. Если возможно, предоставьте теплые куртки, перчатки и шапки.
- Волны резкого похолодания могут по-разному воздействовать на женщин и мужчин в зависимости от социальных норм и социально-экономического положения (например, во многих странах мужчины, как правило, чаще работают в сфере рыболовства и транспорта, чем женщины). Таким образом, действия на уровне сообщества могут потребовать гендерной оценки рисков и уязвимости, а также планирования рисков.

## For teams with additional clinical capacity

ожалуйста, обратитесь к соответствующим местным или международным рекомендациям по клиническому ведению. Всё клиническое ведение, включая назначение любого лечения, должно осуществляться медицинскими работниками

## List of important primary health care interventions

Важные мероприятия по оказанию первичной медико-санитарной помощи во время холодов включают следующее:

- Выявление, лечение и направление (при необходимости) жалоб и состояний, связанных с простудой. Выявление, направление и лечение (если возможно) отравления угарным газом
- Вакцинация против респираторных заболеваний, таких как грипп и COVID-19.

онтрольный список для оценки уязвимости медицинских учреждений и медицинских работников в контексте волн холода можно найти [по ссылке](#) :  
ВОЗ, 2021 г. *Контрольные списки для оценки уязвимости медицинских учреждений в контексте изменения климата: волны похолодания*

## Инструменты для борьбы с болезнями, которые могут быть актуальны

[.> Гепатит А](#)

[.> Корь](#)

[.> Острые респираторные инфекции \(ОРЗ\): грипп \(птичий и сезонный\)](#)

[.> Коронавирусная инфекция COVID-19](#)

[.> Диарейные заболевания](#)

[.> Гепатит Е](#)

[.> Менингококковый менингит](#)

[.> Полиомиелит \(полио\)](#)

[.> Брюшной тиф](#)