

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ЗИМОЙ:

- * В сильные морозы старайтесь не выходить на улицу! А если это сделать необходимо, то больше двигайтесь, чтобы не замёрзнуть.
- * На мороз выходите в многослойной одежде:
 - два свитера под пальто или куртку;
 - двойные рукавицы;
 - хлопчатобумажные, а сверху шерстяные носки.
- * Старайтесь держать в тепле ноги! Следите за тем, чтобы обувь, которую Вы носите зимой, была не тесной и не промокала.
- * Снимите с себя металлические украшения: кольца, цепочки, браслеты - это улучшит циркуляцию крови.
- * Используйте жир и СПЕЦИАЛЬНЫЕ крема для защиты кожи от холода.
- * Не отправляйтесь на улицу на голодный желудок.
- * Если чувствуете, что ноги, руки начинают замерзать, немедленно начинайте двигаться, позже делать это будет уже больно.
- * Растирайте лицо только сухой ладонью.

ТЕЛЕФОНЫ СЛУЖБ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ

03

скорая помощь

112

единая диспетчерская служба

Действия при
переохлаждении,
обморожении
и отморожении

Воздействие холода на весь организм вызывает общее охлаждение. При этом возникают расстройства кровообращения вначале кожи, а затем и вглубь лежащих тканей. Пострадавший ощущает чувство холода, сменяющееся онемением конечностей, при котором исчезает чувство боли, а затем чувствительность пропадает совсем.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

Признаки переохлаждения:

- ❄️ озноб и дрожь;
- ❄️ нарушение сознания: заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение;
- ❄️ посинение или побледнение губ;
- ❄️ снижение температуры тела.

Первая помощь при переохлаждении:

- ❄️ При появлении озноба и мышечной дрожи пострадавшего необходимо дополнительно укрыть, предложить тёплое сладкое питье или пищу с большим содержанием сахара.
- ❄️ При возможности дать 50 мл. алкоголя (лучше водки или коньяка).
- ❄️ В течении 1 часа доставить в тёплое помещение или укрытие.
- ❄️ В тёплом помещении - немедленно снять одежду, поместить пострадавшего в ванну с водой, нагретой до 35-40°C (убедитесь, что температура воды не выше этого порога - она должна быть терпима для локтя). Или обложить пострадавшего большим количеством тёплых грелок. Грелки ставят на стопы, живот, подмышки, шею, подколенные ямки, поясничную область, внутреннюю поверхность бёдер.



После ванны:

- ❄️ Укрыть пострадавшего тёплым одеялом или надеть на него сухую тёплую одежду.
- ❄️ До прибытия врача продолжать давать тёплое сладкое питье.

При переохлаждении недопустимо:

- ❄️ помещать пострадавшего в ванну с температурой ниже +30°C;
- ❄️ давать повторные дозы алкоголя или предлагать его пострадавшему в алкогольном опьянении.

ОБМОРОЖЕНИЕ

Первая помощь при обморожении:

В отапливаемом помещении согрейте отмороженную часть тела, растерев её сухой мягкой тканью.

затем поместите её в теплую воду, и постепенно доведите температуру воды до 40-45°C.

Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то выприте руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к врачу.

Если побелели щёки, нос, уши, достаточно растереть их чистой рукой до покраснения и появления покалывания и жжения.

Лучше всего растереть обмороженную часть спиртом, водкой, одеколоном или любой шерстяной тканью, фланелью, мягкой перчаткой. Снегом растереть нельзя, так как снег не согревает, а еще больше охлаждает обмороженные участки и повреждает кожу.

Обувь с ног следует снимать крайне осторожно, чтобы не повредить обмороженные пальцы. Если без усилий это сделать не удается, то обувь расправляется ножом по шву голенища.

Одновременно с растиранием пострадавшему надо дать горячий чай.



ОТМОРОЖЕНИЕ

Оно возникает только при длительном воздействии низких температур окружающего воздуха, при сокращении тела с холодным металлом на морозе, жидким или сжатым воздухом или сухой углекислотой. Но не обязательно обморожение может наступить только на морозе. Известны случаи, когда отморожение наступало при температуре воздуха и выше 0°C при

повышенной влажности и сильным ветре, особенно если на человеке мокрая одежда и обувь. Предрасполагают к отморожению также общее ослабление организма вследствие перенапряжения, утомления, голода и алкогольного опьянения.

Признаки отморожения:

- ❄️ потеря чувствительности;
- ❄️ кожа бледная, твердая и холодная на ощупь;
- ❄️ нет пульса у запястий и лодыжек;
- ❄️ при постукивании пальцем - "деревянный" звук.

Первая помощь при отморожении:

вызовите скорую помощь по телефону "03"!

Помните, пострадавшего надо немедленно согреть, ведь тяжёлая степень обморожения может повлечь ампутацию повреждённой части тела. Как можно скорее доставьте пострадавшего в тёплое помещение.

Снимите с обмороженных конечностей одежду и обувь.

Дайте обильное тёплое питье. При возможности дайте 50мл. алкоголя (лучше водки или коньяка).



Обязательно дайте 1-2 таблетки анальгина.

Немедленно укройте повреждённые конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой.

- ❄️ растирать отмороженную кожу;
- ❄️ смазывать кожу маслами или вазелином;
- ❄️ использовать тёплые грелки, ванну, тёплую воду из крана;
- ❄️ давать повторные дозы алкоголя или предлагать его пострадавшему в алкогольном опьянении.