

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 перчатки;
 - 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

скорая помощь	03
единаядежурно- диспетчерская служба	112

МКУ города Нижневартовска
«Управление по делам гражданской обороны
и чрезвычайным ситуациям»



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



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° С.
- ❖ Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите 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 растирать обмороженную часть спиртом, водкой, одеколоном или любой шерстяной тканью, фланелью, мягкой перчаткой. Снегом растирать 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 удастся, то обувь распарывается ножом по шву голенища.
- ❖ Одновременно с растиранием пострадавшему надо дать горячий чай.



ОТМОРОЖЕНИЕ

Оно возникает только при длительном воздействии низких температур окружающего воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, жидким или сжатым воздухом или сухой углекислотой. Но не обязательно отморожение может наступить только на морозе. Известны случаи, когда отмороже-

повышенной влажности и сильном 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.



При отморожении недопустимо:

- ❖ растирать отмороженную кожу;
- ❖ смазывать кожу маслами или вазелином;
- ❖ использовать тёплые грелки, ванну, тёплую воду из крана;
- ❖ давать повторные дозы алкоголя или предлагать его