

# КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЯ

**1** одевайтесь многослойно  
одежда и обувь не должны давить  
обязательно носите шапку и шарф



**2**  ешьте питательно,  
но не переедайте  
 перед выходом на  
улицу пейте горячий  
чай с лимоном  
 смазывайте лицо и  
руки жирным кремом

**3**  на морозе не курите и  
не употребляйте алкоголь  
 при обморожении не  
растирайте и резко не  
согревайте поврежденные  
места  
 заметили серьезные  
изменения кожи -  
скорее к врачу

# ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

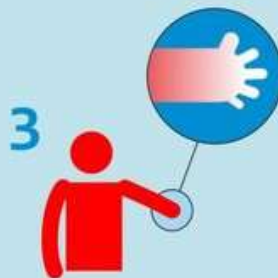
## ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОБМОРОЖЕНИЯ



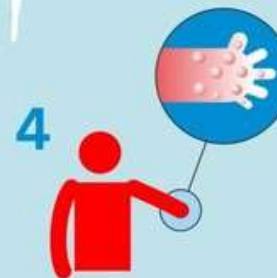
1. Потеря чувствительности пораженных участков.



2. Ощущение покалывания или пощипывания.



3. Побеление кожи. I степень обморожения.



4. Волдыри. II степень обморожения.



5. Потемнение и отмирание. III степень обморожения.

Заметно только после отогревания. Возможно через 6-12 часов

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

1. Срочно уйдите в тепло (на холоде растирание пораженного участка опасно), снимите холодную одежду.

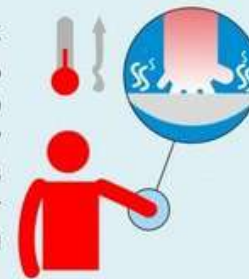


2. На пораженный участок тела наложите теплоизолирующую повязку.

Например: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, клеенка или прорезиненная ткань. Обернуть всю повязку в шерстяную ткань.



3. Пораженный участок тела можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течении 40 минут нежно массируйте пораженный участок.



4. Завернуться в теплое сухое одеяло. Выпить теплый и сладкий чай.



**! 03** Необходимо отслеживать пораженный участок в течение суток. Если проявились симптомы 2 и 3 степени обморожения, немедленно обратитесь ко врачу

## ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ



1. Растирать обмороженный участок тела снегом (это может вызвать появление микроразрывов, через которые возможно проникновение инфекции).



2. Быстро отогревать пораженный участок у костра или в горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения пораженного участка).



3. Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и дает лишь ощущение тепла, но на самом деле не согревает).

# ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЙ

В холодную погоду на улицу следует выходить в свободной многослойной одежде. Воздух сохраняет тепло именно между слоями одежды. Не мочите кожу и не выходите на мороз с влажными волосами и после душа. Не забывайте про шапку, шарф и перчатки. Большая часть тепла уходит через голову и руки!

Не рекомендуется носить металлические украшения, поскольку они охлаждаются гораздо быстрее, чем тело человека.

Обувь не должна быть тесной. Не пытайтесь снимать обувь на морозе.

Если замерзли руки, лучший вариант отогреть их подмышками.

Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.



На мороз лучше выходить с сытым желудком – вам может понадобиться энергия. Не забудьте взять с собой термос с горячим чаем для прогулки.

При обморожении не растирайте и резко не согревайте поврежденные места.

Не давайте пораженному участку замерзнуть еще раз, так как это может привести к серьезным повреждениям кожи.

Не наносите перед выходом на улицу на кожу лица увлажняющие кремы – они способствуют обморожению.

**Помните, что забота о своём здоровье – это важно!  
Следуйте этим простым советам, и ваша зима будет  
наполнена только радостными моментами!**

# ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

## ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

(чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите обмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Согрейте дыханием и легким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.

## ПРИ СИЛЬНОМ ОБМОРОЖЕНИИ

(потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте пораженное место теплыми вещами или, по возможности, несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения.