

**Помощь при**

**переохлаждении и обморожении**

|  |
| --- |
| **Во время загородных прогулок зимой Вас и Ваших близких могут подстерегать такие опасности как переохлаждение и обморожения.**  devushka-obmorozila-rukiДлительное воздействие низких температур вызывают обморожение, часто сильное, иногда критическое.  Обморожение возможно и при небольшой температуре, но повышенной влажности, а также если на человеке мокрая одежда.  Чаще всего страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.  **Признаки переохлаждения:**  1. Озноб и дрожь.  2. Нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение).  3. Посинение или побледнение губ.  4. Снижение температуры тела.  **Признаки обморожения конечностей:**  - потеря чувствительности;  - кожа бледная, твёрдая, сухая и холодная на ощупь;  - слабый, плохо прослушиваемый пульс.  **Первая помощь при переохлаждении и обморожении:**   1. Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов.  https://volynka.ru/_r/diseases/97/136_1200x900_90.jpg2. После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.  3. Дать тёплое сладкое питьё, небольшое количество теплой  калорийной пищи или пищи с большим содержанием сахара.  **При обморожении нельзя**:  1. Растирать обмороженные участки тела.  2. Помещать обмороженные конечности сразу в тёплую  воду или обкладывать тёплыми грелками.  3. Смазывать кожу кремами, маслами, лосьонами и т.п.  4. Давать или употреблять самому большие дозы алкоголя. |

***Единый телефон***

***вызова экстренных служб – 112***