

 **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 теплойкалорийной 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***