

ОСТОРОЖНО! МОРОЗ И ЛЕДЯНАЯ ВОДА!

Как действовать при обморожении конечностей

1. Занести пострадавшего в теплое помещение.
2. Пострадавшему дать горячий чай.
3. Обмороженную часть помещают в таз с теплой водой (30-32 градуса), за **20-30 минут** доводят температуру воды до 40-45 градусов.
4. Обувь с ног необходимо снимать крайне осторожно, чтобы не повредить обмороженные пальцы. Если без усилий это сделать нельзя, то обувь лучше распороть ножом по шву голенища.
5. После порозовения обмороженной конечности ее надо вытереть досуха, протереть спиртом или водкой, наложить сухую повязку и утеплить конечности ватой или тканью. Если кровообращение плохо восстанавливается, кожа остается синей, то пострадавшего необходимо отправить в больницу, так как возможно глубокое обморожение.

При обморожении нельзя:

- растирать обмороженные места снегом (снег охлаждает и повреждает кожу);
- смазывать обмороженные места жиром или мазями;
- интенсивно растирать и массировать пострадавший участок (приводит к повреждению сосудов);
- быстро согревать отмороженные места, так как при этом пораженные ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;
- употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов, что ухудшает снабжение пораженных участков кислородом).



Общее переохлаждение

Помните: если человек перестает дрожать, ему становится «хорошо», «тепло», приятно кружится голова, возникает желание лечь и отдохнуть – это крайняя стадия замерзания. Пострадавшему, который перестал дрожать, ни в коем случае нельзя растирать, двигать и заставлять двигаться, так как первым эффектом этих действий будет приток холодной крови к центру, вследствие чего падение температуры тела, охлаждение мозга и сердца (вплоть до его остановки). В результате наступит так называемая «смерть при спасении».

**Совет: чтобы не мерзли ноги –
утепляй голову!**



При попадании в ледяную воду

1. Будьте точно уверены, что у вас хватит сил вылезти из полыньи и что вас спасут.

2. Не сбрасывайте лишнюю одежду, если она не создает отрицательную плавучесть. Даже полностью промокшая одежда частично защищает от переохлаждения в воде.

После извлечения из воды

1. Необходимо переодеться в сухую одежду. Если нет сухой одежды - снять мокрую, отжать и надеть на себя.

2. Замерзшие руки (если они не способны удержать даже спички) рекомендуется отогреть подмышками или на животе. Но гораздо эффективнее способ отогревания рук «по-рыбацки», то есть на внутренней стороне бедер, где проходят наиболее крупные артерии и запас тепла максимальный.



ПАМЯТКА

**ОСТОРОЖНО!
МОРОЗ И ЛЕДЯНАЯ ВОДА!**