

# ЧЕМ ОПАСНО ОБМОРОЖЕНИЕ

**Зима. Морозец трескучий, но не слишком, ясное небо - самая лыжно-саночная погода!**

**«Ой! А что это с моими щеками? Я их не чувствую!**

**Снегом их растереть, что ли?»**

**СТОП! НИКАКОГО СНЕГА! СРОЧНО ИДТИ ДОМОЙ!**

**Потеря чувствительности - один из первых признаков обморожения! Обморожение - это очень серьезно! И опасно! И больно! Чтобы этого не случилось, нужно помнить, что обморозиться можно не только при сильном морозе. Большую роль играет влажность воздуха: чем она выше, тем обморозиться легче.**

**При первой степени обморожения КОНЕЧНОСТИ БЛЕДНЕЮТ И ТЕРЯЮТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ. Кроме ушей (уши краснеют).**

**В этом случае конечности растирают сухими руками до тех пор, пока они - конечности - не согреются. Руками, а не снегом или колючей варежкой! И дома, а не на морозе!**

**Еще рекомендуется делать ванны с прохладной водой и постепенно повышать ее температуру до температуры тела. Потом обмороженные конечности надо осушить полотенцем и наложить мягкие согревающие повязки.**

**При второй степени обморожения на коже появляются пузыри - почти как при ожогах. СРОЧНО к врачу!**



# ОБМОРОЖЕНИЕ: первая помощь

## ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ

### I степень



кожа белеет, затем краснеет и припухает, появляются покалывание и боль;

### II степень



образуются волдыри с кровяным содержимым, возникает сильная боль;

### III степень



происходит омертвление кожи и подкожных тканей;

### IV степень



развивается омертвление глубоко расположенных тканей и костей.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ I СТЕПЕНИ ОБМОРОЖЕНИЯ ИЛИ ПРИ ОБЩЕМ ОХЛАЖДЕНИИ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ\*



Внести в теплое, сухое помещение.



Снять обувь и одежду.



Тепло укутать, напоить горячим чаем или кофе, молоком.



**Начать немедленно согревать обмороженные части тела**

растиранием чистыми руками, смоченными спиртом,

до появления чувствительности;

с помощью теплой ванны в течение 20-30 минут, постепенно повышая температуру воды с 20°C до 40°C, промыв поврежденное место мылом.



Отогретый поврежденный участок высушить, закрыть стерильной повязкой и тепло укутать.



**НЕ** смазывать обмороженные участки жиром и мазями.



**НЕ** растирать кожу при появлении отека и волдырей.



**НЕ** растирать снегом.

При обморожении **II-IV степени** быстрое согревание, массаж или растирание **НЕ** делают.

На пораженную поверхность накладывают теплоизолирующую повязку\*\* и как можно скорее доставляют пострадавшего в больницу.

\* Состояние, возникающее при понижении температуры тела ниже 34°C.

\*\* Слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, сверху клеенка или прорезиненная ткань.