

КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ ОБМОРОЖЕНИЕ?

Часто обморожение наступает незаметно.

Чаще и быстрее всего замерзают ноги, руки и лицо. Сильнейшее обморожение можно получить за считанные минуты.

1. Если голые руки попали в снег, срочно сожмите пальцы в кулаки и засуньте их под одежду. Наденьте рукавицы только после того, как руки высохнут и согреются. Если замерзли руки в рукавицах, сделайте несколько маховых движений, не сжимайте руки в кулаки. Согрейте руки на теле - под одеждой или на голом животе.

2. Если замерзли ноги, согрейте их перекатыванием с пяток на носки.

Если от холода пальцы начинают болеть, перетерпите боль и продолжайте движения.

3. Если замерзло лицо, 10-20 раз глубоко наклонитесь.

4. Можно растереть обмороженный участок мягкой тканью, но только не снегом, это усиливает охлаждение и вредит коже.

5. В сильный ветер можно прикрыть лицо плотной тканью.

Поэтому если у вас вдруг побелели мочки ушей, кончик носа, подбородок, щёки, нельзя оставлять это без внимания, нужно прикрыть мягкой варежкой или концом шарфа.



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.

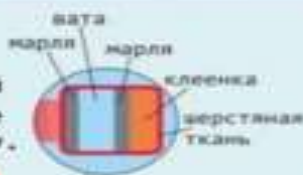
Срочно уйдите в тепло (на холоде растирание пораженного участка опасно), снимите холодную одежду.



2.

На пораженный участок тела наложите теплоизолирующую повязку.

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



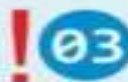
3.

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



4.

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



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).



ИНФОГРАФИКА
АДМИНИСТРАЦИИ
КОСТРОМЫ

ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЙ



В морозную погоду на улицу следует выходить в свободной многослойной одежде. Например, надевать пальто, а под него два свитера либо куртку, две пары носков – так воздух сохраняет тепло именно между слоями одежды

Обувь всегда должна быть свободной и сухой. Не снимайте на морозе обувь с обмороженных ног – они распухнут и вы не сможете снова надеть обувь



Не следует надевать украшения из металла, так как металлическим изделиям свойственно охлаждаться намного быстрее, нежели человеческому телу



Как только почувствуете, что ваши руки либо ноги начали мерзнуть, тут же начните их разминать, зайдите в любое теплое место (магазин, кафе, подъезд) для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест



Прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше

Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми



Не употребляйте спиртного – алкогольное опьянение (как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла. Оно всего лишь создает иллюзию тепла, но не согревает



Отпуская ребенка гулять в мороз на улицу помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться

ПРАВДА ОБ ОБМОРОЖЕНИИ

При обморожении под кожей образуются льдинки



Обморожение можно не замечать несколько суток



Обморозиться можно и при нуле градусов



Натирать снегом обмороженное место опасно



МИФЫ ОБ ОБМОРОЖЕНИИ



Обмороженное место надо растирать шерстяной тканью



Главное ноги держать в тепле, а шапку носить не обязательно



Шерстяные перчатки такие же тёплые, как варежки



Укутавшись в шарф, лицо не обморозишь