

СОВЕТЫ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ



МЧС РОССИИ

ОБМОРОЖЕНИЮ СПОСОБСТВУЕТ

- ❄️ тесная обувь
- ❄️ повышенная потливость ног
- ❄️ проблемы с кровообращением
- ❄️ сырая одежда
- ❄️ физическая усталость
- ❄️ голод
- ❄️ неудобная поза (долгое время)
- ❄️ предшествующая холодовая травма
- ❄️ тяжелые механические повреждения
- ❄️ курение на морозе
- ❄️ алкогольное опьянение





СИМПТОМЫ ОБМОРОЖЕНИЯ

- ❄️ потеря чувствительности поражённых участков
- ❄️ ощущение покалывания или пощипывания
- ❄️ побеление кожи (1-я степень)
- ❄️ волдыри (2-я степень)
- ❄️ потемнение и отмирание (3-я степень)





ОДЕВАЙСЯ ПРАВИЛЬНО



**надевай 3 слоя одежды:
базовый (термобелье)
для отведение влаги**



**средний (свитер) -
для сохранения тепла**



**верхний - защита от ветра
и влаги**



МЧС РОССИИ



ГУЛЯЙ, НО НЕ ЗАМЕРЗАЙ



-  **плотно поешь и не пей алкоголь перед выходом на мороз**
-  **активно двигайся на холоде**
-  **если голые руки попали в снег, стряхни снег и воду и спрячь их за воротник на шею, под одежду на живот или подмышки**
-  **надень рукавицы, когда руки высохнут и согреются**





 замерзли ноги - перекатывайся
с пяток на носки

 замерзло лицо - 10-20 раз
глубоко наклонись

 в сильный ветер прикрой
лицо плотной тканью

замерзли руки в рукавицах -
энергичными движениями
сверху вниз бросаем руки,
резко расжимая кулак
до появления тепла



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



 **уведи пострадавшего в тепло**

 **помоги переодеться в сухую
теплую одежду**

**согревай изнутри: теплой пищей
и питьем**

 **есть пузыри - накладываем
стерильную повязку. Сверху
кладем «пассивное тепло» -
это могут быть меховые варежки,
шерстяной платок, пуховое
одеяло и всё то, что сохраняет
тепло**

 **вызываем скорую помощь**





ЧТО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ



- ❄️ **растирать обмороженные участки тела снегом, чтобы не повредить хрупкие кровеносные сосуды**
- ❄️ **быстро отогревать у костра или в горячей воде обмороженные конечности**
- ❄️ **употреблять алкоголь: он расширяет сосуды и лишь даёт ощущение тепла, но не согревает**



**Необходимо отслеживать
общее состояние и место
обморожения в течение
суток. Если появились
симптомы 2-й и 3-й степени
обморожения, срочно
обратитесь к врачу**

