

При обморожении I степени



Признаки: кожа бледная, появляется чувство жжения и покалывания, а в тепле она краснеет.



- ★ **Согрейте** поражённые участки тела руками или дыханием
- ★ **Сделайте** лёгкий массаж и растирание шерстяной тканью
- ★ **Наложите** ватно-марлевую повязку на согретые участки
- ★ **Обратитесь** к врачу, если симптомы не проходят

При обморожении II степени

Признаки: появляются пузыри, отёк, кожа краснеет на морозе.

- ✦ **Вызовите** скорую помощь
- ✦ **Не растирайте** поражённые участки — это навредит
- ✦ **Укутайте** обмороженные конечности тёплой повязкой или одеялом
- ✦ **Пейте горячую жидкость**, например чай или морс



Что делать при обморожении III степени

Признаки: глубокие повреждения кожи, потемнение тканей.

- ★ **Вызовите** скорую помощь
- ★ **Не растирайте** поражённые участки — это навредит
- ★ **Зафиксируйте** конечности с помощью картона или фанеры
- ★ **Наложите** теплоизолирующую повязку из бинта и ваты в несколько слоёв.
Можно использовать шарфы, шерстяную ткань, платки

Что делать при обморожении **IV** степени

Такая степень может быть, только если **человек был на морозе несколько часов или оделся не по погоде**, например в ветровку в -30°C .

Признаки: полная потеря чувствительности, холодные и бледные конечности, возможна гангрена.

✦ **Вызовите**
скорую помощь

✦ **Не трогайте**
часть тела
и не пытайтесь
её согреть



Зимняя мода



Если вы планируете находиться на улице **более 15 минут** при температуре ниже нуля или если **за окном -15 °С** и холоднее:

- ★ одевайтесь по принципу «капусты» — каждый предмет одежды создаёт прослойку воздуха, которая отлично удерживает тепло
- ★ выбирайте свободную и тёплую обувь, в сапоги положите стельки из шерсти или с подогревом, а вместо хлопчатобумажных носков выбирайте шерстяные — они впитывают влагу и сохраняют ноги сухими
- ★ обязательно носите шапку и шарф, а также надевайте варежки — перчатки греют руки хуже

При любом обморожении

Помощь при разных степенях обморожения отличается, но **при любой из них:**

- ✦ немедленно **зайдите в помещение**
- ✦ **переоденьтесь в сухую одежду**, если ваша промокла от снега или пота
- ✦ **не растирайте конечность** снегом, спиртом или водкой, не садитесь возле огня или батареи, не вскрывайте пузыри на обмороженной коже
- ✦ **пейте много тёплой жидкости**



Как ещё защититься



- ✦ **Пользуйтесь специальными кремами** для рук и лица. Наносите их за полчаса до выхода — так они успеют впитаться
- ✦ Если принимали ванну или душ перед тем, как выйти из дома, **тщательно высушите волосы**
- ✦ **Не курите на морозе** — это ухудшает кровообращение в руках и ногах
- ✦ **Оставайтесь дома, если выпили алкоголь.** В таком состоянии даже на морозе может казаться, что вам тепло