

# ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ?

*С наступлением морозов количество пациентов с обморожением и переохлаждением всегда растёт – от жгучих холодов не спасает даже многослойная одежда.*



ОБМОРОЖЕНИЮ СПОСОБСТВУЕТ: ТЕСНАЯ ОБУВЬ, ПОВЫШЕННАЯ ПОТЛИВОСТЬ НОГ, ЗАБОЛЕВАНИЯ СОСУДОВ НОГ, ПРИВОДЯЩИЕ К НЕДОСТАТОЧНОМУ КРОВООБРАЩЕНИЮ, МОКРАЯ ОДЕЖДА, ФИЗИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ, ГОЛОД, НЕУДОБНАЯ ПОЗА, В КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕК НАХОДИТСЯ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ, ПРЕДШЕСТВУЮЩАЯ ХОЛОДОВАЯ ТРАВМА, ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА (ОПЯТЬ ЖЕ ПРОБЛЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ), ТЯЖЕЛЫЕ МЕХАНИЧЕСКИЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ С КРОВОПОТЕРЕЙ, КУРЕНИЕ НА МОРОЗЕ И ДРУГИЕ ФАКТОРЫ.

## Признаки и симптомы обморожения:

- ПОТЕРЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ПОРАЖЁННЫХ УЧАСТКОВ;
- ОЩУЩЕНИЕ ПОКАЛЫВАНИЯ ИЛИ ПОЩИПЫВАНИЯ;
- ПОБЕЛЕНИЕ КОЖИ (1-Я СТЕПЕНЬ ОБМОРОЖЕНИЯ);
- ВОЛДЫРИ (2-Я СТЕПЕНЬ ОБМОРОЖЕНИЯ);
- ПОТЕМНЕНИЕ И ОТМИРАНИЕ (3-Я СТЕПЕНЬ ОБМОРОЖЕНИЯ)

## Первая помощь при обморожении:

1. УЙТИ С ХОЛОДА. НА МОРОЗЕ РАСТИРАТЬ И ГРЕТЬ ПОРАЖЁННЫЕ УЧАСТКИ ТЕЛА БЕСПОЛЕЗНО И ОПАСНО.
2. НА ПОРАЖЁННУЮ ПОВЕРХНОСТЬ НАЛОЖИТЬ ТЕПЛОИЗОЛЯЦИОННУЮ ПОВЯЗКУ, НАПРИМЕР, ТАКУЮ: СЛОЙ МАРЛИ, ТОЛСТЫЙ СЛОЙ ВАТЫ, СНОВА СЛОЙ МАРЛИ, А СВЕРХУ КЛЕЁНКУ ИЛИ ПРОРЕЗИНЕННУЮ ТКАНЬ, ОБЕРНУТЬ ШЕРСТЯНОЙ ТКАНЬЮ.
3. ОБМОРОЖЕННУЮ РУКУ ИЛИ НОГУ МОЖНО СОГРЕТЬ В ВАННЕ, ПОСТЕПЕННО ПОВЫШАЯ ТЕМПЕРАТУРУ ВОДЫ С 20 ДО 40 ГРАДУСОВ И В ТЕЧЕНИИ 40 МИНУТ НЕЖНО МАССИРУЯ КОНЕЧНОСТЬ.
4. ВЫПИТЬ ТЁПЛЫЙ И СЛАДКИЙ ЧАЙ.

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