

В настоящее время на улице установилась морозная погода, которая продлится до середины следующей недели.

В такую погоду повышается риск получить обморожение. Рассказываем в карточках, как его предотвратить и что делать, если обморожение все-таки случилось.

Берегите себя и своих близких!

Если отморожение все же случилось:

Что делать?

- 1 **Доставить пострадавшего в теплое помещение** и аккуратно, чтобы не повредить отмороженные участки тела, **снять одежду и обувь.**
- 2 **Наложить** на отмороженный участок теплоизолирующую **повязку**, можно с мазью левомеколь, укрыть пострадавшего одеялом. **Обеспечить возвышенное положение** отмороженных конечностей.
- 3 **Дать** пострадавшему любой **обезболивающий препарат**, **вызвать скорую** помощь или самостоятельно обратиться в приемное отделение медицинского учреждения.

Не замерзайте!



Как одеваться?

1 При выходе на мороз нужно тепло одеваться — «как капуста».

Многослойность в одежде, особенно если одежда не тесная, а между слоями есть воздух, дает дополнительное тепло. Верхняя одежда должна иметь влагоотталкивающий непродуваемый слой.

2 Обувь должна быть зимней, на меху, не тесная, сухая.

3 Обязательно защищаем лицо, уши и руки варежками, шарфами и шапками.



Если отморожение все же случилось:

Нельзя:

■ массажировать

■ растирать снегом

■ опускать в горячую воду

■ использовать грелки и компрессы на поврежденных участках тела

■ смазывать их маслами и жирами – то есть допускать быстрого нагревания поверхностных слоев поврежденных тканей.

! *Нагревание пострадавших участков тела должно проводиться по принципу «изнутри-кнаружи»*



Первые симптомы отморожения:

- озноб
- покалывание
- онемение
- побледнение кожи
- ограничение движения

! Если вы чувствуете, что замерзаете, нужно по возможности зайти в теплое помещение – магазин, кафе и т.д.

