



# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ОБМОРОЖЕНИЯ?

## ЕСЛИ ЗАМЕРЗАЕТЕ

**ПРЯЧЬТЕСЬ ОТ ВЕТРА** – вероятность обморожения на ветру значительно выше

**ЗАМЕРЗЛИ РУКИ** – попробуйте согреть их подмышками

**НЕ СНИМАЙТЕ ОБУВЬ** с обмороженных конечностей на морозе – они распухнут и вы не сможете снова обуться

**СКОРЕЕ ЗАЙДИТЕ** в любое теплое место – магазин, кафе, подъезд

**НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ** обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет более значительные повреждения кожи



**НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ СПИРТНОЕ**  
опьянение вызывает большую теплопотерю, в то же время вызывая иллюзию тепла



**НЕ КУРИТЕ НА МОРОЗЕ** – это уменьшает периферийную циркуляцию крови, делая конечности более уязвимыми



**ПОЕШЬТЕ ПЕРЕД ВЫХОДОМ**  
для сохранения тепла понадобится много энергии



**УЧИТЫВАЙТЕ** – ДЕТИ И ПОЖИЛЫЕ более подвержены обморожениям и переохлаждению

# Как избежать переохлаждения в сильный мороз

Холодная морозная погода может стать причиной переохлаждения организма и обморожения частей тела человека. Признаками переохлаждения является озноб, дрожь, бледность, а затем и посинение кожи, губ, боль в пальцах рук и ног. Одежда должна быть теплой, но не сильно тяжелой и такой, что ограничивает движения.





## Обморожения не страшны, если...



✓ Надеть варежки, шапку, шарф, кожу лица смазать специальным кремом, а щеки и подбородок – закрыть шарфом.



✓ Обувь для прогулки выбрать просторную, носки сухие, не вызывающие дискомфорта при ходьбе.



✓ Украшения из металла оставить дома, так как они остывают быстрее, и существует риск их прилипания к коже. Кроме того, кольца могут создавать препятствие току крови.

✓ Перед выходом на мороз надеть костюм «капусты», позволяющий воздуху оставаться между многими слоями одежды. Причем верхний слой не должен пропускать влагу.

✓ Пораженные участки тела НЕ смазывать жиром или мазями. Это усугубляет охлаждение и может травмировать кожу. Нельзя кожу растирать снегом.

!!! Если же отмороженные участки кожи на ощупь твердые, нечувствительные и ломкие - немедленно вызывайте скорую помощь.



## Как уберечься в гололёд: советы пешеходам



Лучше надеть обувь на устойчивой плоской подошве. Каблук должен быть не выше 3-4 см. Нога должна быть хорошо зафиксирована



Переходя дорогу, не торопитесь, следите за машинами. На скользкой дороге автомобиль не сможет быстро затормозить. Упав, вы не успеете быстро подняться



Если падения не избежать, лучше не пытайтесь удержать равновесие. Стоя можно получить серьезные травмы: вывих шейного отдела позвоночника или растяжение тазобедренного сустава. Не вытягивайте руки вперед, чтобы не сломать их при падении. Не падайте на спину, чтобы не получить сотрясение мозга или перелом позвоночника.



Перед падением попытайтесь сгруппироваться таким образом, чтобы упасть на бок и не повредить позвоночник, руки и лодыжки.



# КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЯ

**ОБМОРОЖЕНИЕ** - повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур

## При обморожении:



Не растирать сильно обмороженные участки



Не применять масляные средства.



Избегать контакта обмороженного участка с горячей водой



Не принимать алкогольные напитки



**Почти все тяжелые обморожения, приведшие к ампутации конечностей, произошли в состоянии сильного алкогольного опьянения**



Выпить горячий чай



Обратиться за квалифицированной помощью в ожоговое отделение



Сразу же наложить на пострадавшие участки тела теплоизолирующую сухую повязку

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Не держите руки в карманах.



Не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны лестницы и т. п.)



Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Передвигайтесь медленно.

## Что делать, если Вы упали

**1** Приложите холодный компресс во избежание отёка; заверните холодный предмет в полиэтилен, а затем в ткань. Приложите компресс на 20 минут к месту ушиба. Во избежание переохлаждения обязательно делайте 5-минутные перерывы.

**2** Если на второй день отёк не спал, наложите на место ушиба йодную сетку. Если остались синяки, прикладывать грелку категорически запрещается, можно использовать согревающие мази.

**Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу**