ПАМЯТКА
при обморожении конечностей

Признаки обморожения конечностей:

- ✓ потеря чувствительности;
- ✓ кожа бледная, твердая и холодная на ощупь;
- ✓ нет пульса у лодыжек;
- ✓ при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

Это нужно знать

Первая помощь заключается в немедленной доставке пострадавшего в теплое помещение. Прежде всего необходимо согреть отмороженную часть тела, восстановить в ней кровообращение. Наиболее эффективно и безопасно это достигается с помощью тепловых ванн, в которых за 23-30 мин температуру воды поднимают с 20 до 40 °С. После ванны (согревания) поврежденные участки тела надо высушить (протереть), закрыть повязкой и тепло укрыть. Нельзя смазывать их жиром и мазями, так как это затрудняет последующую обработку.

Обмороженные участки тела нельзя растирать снегом, так как при этом усиливается охлаждение, а льдинки ранят и загрязняют кожу. Если побелели щеки, нос, уши, достаточно растереть их чистой рукой до покраснения и появления покалывания и жжения. Лучше растирать любой тканью, мягкой перчаткой. При обморожении ног следует очень осторожно снять обувь, чтобы не повредить отмороженные пальцы. Если это требует больших усилий, то лучше распороть обувь ножом по шву. Пострадавшим необходимо дать горячее питье (кофе, молоко, чай).

Запрещается:

- **растирать обмороженную кожу;**
- **помещать обмороженные конечности в тёплую воду или обкладывать грелками;**
- **смазывать кожу маслами.**

Население на улицах населённых пунктов при отрицательной температуре воздуха, как правило, подстерегает опасность гололеда. В результате этого ежегодно многие жители деревень и посёлков вынуждены обращаться за медицинской помощью. Чтобы избежать травм, нужно заранее готовиться к наступлению холодов.

Это нужно уметь

Чтобы снизить или предотвратить последствия гололёда:

- ❖ наклеить на каблук и подошву поролон или лейкопластырь;
- ❖ наклеить или натереть подошву наждачной бумагой;
- ❖ надевать обувь на микропористой и иной мягкой основе;
- ❖ не торопиться, ноги слегка расслабить в коленях, стремиться наступать на всю подошву;
- ❖ пожилым людям в сильный гололед лучше не выходить на улицу, а при необходимости прогулки брать с собой палку или трость с резиновым наконечником.

МКУ «Отдел по делам ГОЧС и ОБ»