

## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ И ОБМОРОЖЕНИИ

### ЧТО ПРИВОДИТ К ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЮ И ОБМОРОЖЕНИЮ?

- \* Мокрая одежда и тесная обувь;
- \* Заболевания сосудов ног, приводящие к недостаточному кровообращению;
- \* Повышенная потливость ног;
- \* Курение на морозе – способствует сужению кровеносных сосудов, тем самым, снижению кровоснабжения конечностей;
- \* Употребление спиртного, которое уменьшает ощущение холода и не дает прочувствовать, насколько вы замерзли.

### СИМПТОМЫ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

- Легкое переохлаждение:*
- \* появляется гусиная кожа;
  - \*  $t$  тела падает до 34-32 градусов;
  - \* бледность кожного покрова;
  - \* озноб;
  - \* дрожание нижней челюсти.
- Среднее переохлаждение:*
- \* сонливость;
  - \* полубморочное состояние;
  - \*  $t$  тела опускается до 32-29 градусов;
  - \* кожа бледная или синеватая, с мраморным отливом;
  - \* замедляется пульс, дыхание редкое.
- Тяжелое переохлаждение:*
- \*  $t$  тела падает ниже 30 градусов;
  - \* больной без сознания, наблюдаются судороги, возможна рвота;
  - \* при тяжелом переохлаждении возможно оледенение конечностей.

### ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ

- \* Потеря чувствительности пораженных участков;
- \* Ощущение покалывания или пощипывания;
- \* Появление волдырей;
- \* Потемнение обмороженных участков кожи.

### ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ И ОБМОРОЖЕНИИ?

- \* Как можно скорее доставить пострадавшего в теплое помещение;
- \* Дать обильное горячее питье;
- \* При необходимости сменить одежду на сухую;
- \* Обмороженные участки тела укутать в несколько слоев одеяла;
- \* Вызвать скорую медицинскую помощь или доставить пострадавшего в лечебное учреждение самостоятельно.

