

## Переохлаждение

### Признаки переохлаждения

- интенсивная дрожь
- нарушение координации
- затруднение речи
- замедление движений, редкое дыхание, слабый пульс
- потеря сознания

### Факторы риска переохлаждения:

- температура ниже +15 С
- мокрая одежда
- ветер
- усталость, болезненное состояние
- голод
- пожилой возраст

### Первая помощь при переохлаждении:

- убрать с холода
- обеспечить постепенное согревание пострадавшего
- предложить **теплое** сладкое питье
- если потерял сознание - вызвать «Скорую помощь»

### При переохлаждении НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ:

- **не** растирать конечности пострадавшего
- **не** заставлять его энергично двигаться
- **не** пить спиртное
- **не** класть пострадавшего в горячую ванну

## Дальнейшие действия:

Отслеживать общее состояние пострадавшего, в случае ухудшения – доставить пострадавшего в лечебное учреждение

## НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ!

### Признаки обморожения:

- потеря чувствительности
- ощущение покалывания или пощипывания
- 1 степень обморожения - **побледнение кожи**
- 2 степень обморожения – **волдыри** (видно только после отогревания, могут проявиться через 6-12 часов)
- 3 степень обморожения - **потемнение и отмирание** (видно только после отогревания, может проявиться через 6-12 часов)

### Первая помощь при обморожении:

- убрать с холода в теплое помещение
- наложить сухую, объёмную повязку (для снижения скорости поверхностного отогревания)
- обеспечить медленное согревание в помещении
- дать обильное теплое и сладкое питье (для стимуляции согревания изнутри)

## При обморожении НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ:

- **не** растирать пораженные участки кожи
- **не** согревать резко
- **не** пить спиртное
- **не** смазывать кожу маслами, кремами, жирными мазями

### Дальнейшие действия:

Отслеживать общее состояние пострадавшего и место обморожения в течении суток.

### Доставить пострадавшего к врачу, если:

- 2-3 степень обморожения;
- обморожение у ребенка
- обморожение у пожилого человека;
- обмороженный участок кожи по размеру больше ладони пострадавшего

#### Признаки и симптомы обморожения



1 степень



2 степень



3 степень

**1-я степень обморожения** Потеря чувствительности пораженных участков. Побеление кожи

**2-я степень обморожения** Волдыри (видны только после отогревания)

**3-я степень обморожения** Потемнение и отмирание

## СОВЕТУЕМ:

- на мороз выходить в многослойной одежде, особое внимание необходимо уделить защите головы, рук, ног.
- снимите с себя металлические украшения: кольца, цепочки, браслеты и др.
- ни в кое случае не смазывайте лицо кремом, особенно увлажняющим.
- не отправляйтесь на улицу на голодный желудок.
- если чувствуете, что ноги, руки начинают замерзать, немедленно начинайте активно двигаться.
- в сильный ветер лицо следует защищать маской из плотной ткани или шарфом.



## **ТЕЛЕФОНЫ СЛУЖБ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ**

**Единая дежурно-диспетчерская служба**

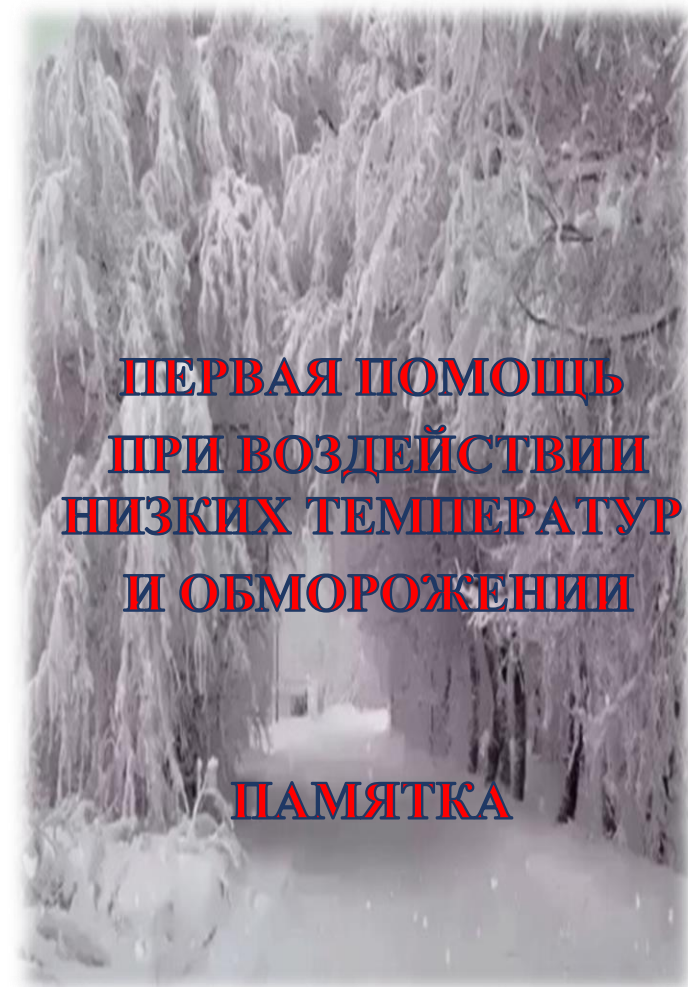
**112** - с любого телефонного аппарата

**Скорая помощь**

**03** - со стационарного телефона

**103** - с сотового телефона

Управление по делам ГО и ЧС  
Администрации города Сургута



**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ  
ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ  
НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР  
И ОБМОРОЖЕНИИ**

**ПАМЯТКА**

г. Сургут 2018

