

# ОСТОРОЖНО! МОРОЗ И ЛЕДЯНАЯ ВОДА!

Обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  –  $-20^{\circ}\text{C}$



## При обморожении необходимо:

- \* Занести пострадавшего в теплое помещение
- \* Растереть обмороженный участок сухой тканью (лучше шерстяной)
- \* Пострадавшему дать горячий чай
- \* При обширных участках обмороженную часть сначала растирают сухой тканью, затем помещают в таз с теплой водой ( $30-32$  градуса), за  $20-30$  минут доводят температуру воды до  $40-45$  градусов
- \* Обувь с ног снимать крайне осторожно, чтобы не повредить

обмороженные пальцы. Если без усилий это сделать нельзя, обувь лучше распороть ножом по шву голенища.

\* После порозовения обмороженной конечности ее надо вытереть досуха, протереть спиртом или водкой, наложить сухую повязку и утеплить конечности ватой или тканью. Если кровообращение плохо восстанавливается, кожа остается синей, то пострадавшего необходимо отправить в больницу, т.к. возможно глубокое обморожение.

## При обморожении нельзя:

- \* Растирать обмороженные места снегом (снег охлаждает и повреждает кожу)
- \* Смазывать обмороженные места жиром или мазями
- \* Интенсивно растирать и массировать пострадавший участок. (приводит к повреждению сосудов)

**Совет: чтобы не мерзли ноги – утепляй голову**

## Смерть при спасении

**Помните:** если человек перестает дрожать, ему становится «хорошо», «тепло», приятно кружится голова, возникает желание лечь и отдохнуть – это крайняя стадия замерзания. Пострадавшему, который перестал дрожать, на в коем случае нельзя растирать, двигать и заставлять двигаться, т.к. первым эффектом этих действий будет приток холодной крови и вследствие чего падение температуры тела, охлаждение мозга и сердца (вплоть до его остановки) В результате чего наступает так называемая «смерть при спасении».

## При попадании в ледяную воду:

- \* Будьте точно уверены, что у вас хватит сил вылезти из полыньи и что вас спасут.
- \* Не сбрасывайте лишнюю одежду, если она не создает отрицательную плавучесть. Даже полностью промокшая одежда частично защищает от охлаждения в воде.

## После извлечения из воды:

- \* Необходимо переодеться в сухую одежду. Если нет сухой одежды – снять мокрую, отжать и надеть на себя.
- \* Замерзшие руки (если они не способны удержать даже спички) рекомендуется отогревать подмышками или на животе. Но гораздо эффективнее способ отогревания рук «по-рыбацки», т.е. на внутренней стороне бедер, где проходят наиболее крупные артерии и запас тепла максимальный.



Не снимайте на морозе обувь



**СОВЕРШАЯ ДЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОГУЛКИ ЗИМОЙ  
БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ**

ОГУ «Гражданская защита Челябинской области»

