

Что делать, если ты заметил признаки обморожения?

1. Уйти с холода. На морозе растирать и греть поражённые участки тела бесполезно и опасно.
2. На поражённую поверхность наложить теплоизоляционную повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью.
Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течении 40 минут нежно массируя конечность.
4. Выпить тёплый и сладкий чай.
5. Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2-й и 3-й степени обморожения, срочно обратитесь к врачу.



КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ ОБМОРОЖЕНИЕ?

Часто обморожение наступает незаметно.

Чаще и быстрее всего замерзают ноги, руки и лицо. Сильнейшее обморожение можно получить за считанные минуты.

1. Если голые руки попали в снег, срочно сожмите пальцы в кулаки и засуньте их под одежду. Наденьте рукавицы только после того, как руки высохнут и согреются. Если замерзли руки в рукавицах, сделайте несколько маховых движений, не сжимайте руки в кулаки. Согрейте руки на теле - под одеждой или на голом животе.
2. Если замерзли ноги, согрейте их перекачиванием с пяток на носки. Если от холода пальцы начинают болеть, перетерпите боль и продолжайте движения.
3. Если замерзло лицо, 10-20 раз глубоко наклонитесь.
4. Можно растереть обмороженный участок мягкой тканью, но только не снегом, это усиливает охлаждение и вредит коже.

5. В сильный ветер можно прикрыть лицо плотной

тканью.

М
подбородок,
нельзя оставлять это без
шарфа.

внимания, нужно прикрыть мягкой варежкой или концом

Поэтому если у вас вдруг побелели
мочки ушей, кончик носа,
подбородок, щёки,

