

## **ОБ ОПАСНОСТЯХ ОБМОРОЖЕНИЯ!**

Наряду с общим переохлаждением организма низкая температура, повышенная влажность воздуха, ветер могут вызвать местное поражение тела - обморожение. Обморожением называется некроз (омертвление) или воспаление тканей под действием холода. При этом происходит замерзание тканевой жидкости на отдельных участках тела. Чаще всего это открытые места: кисти рук, лицо, шея, ноги.

Увеличивает вероятность обморожения мокрая, увлажненная одежда и обувь, плохое питание, отсутствие горячей пищи, невозможность обогреться, утомление, кровопотеря, болезнь.

*При оказании первой помощи пострадавшему*

### **Запрещается:**

- проводить интенсивное отогревание: горячий душ, горячая ванна, жаркое помещение, растирать человека, поскольку это приводит к притоку холодной крови с периферии к внутренним органам и головному мозгу, которые будут продолжать охлаждаться. Согревание должно идти от центра к периферии;

- использовать открытый огонь и алкоголь;

- класть человека на холодное основание и растирать снегом.

По степени поражения выделяют четыре стадии обморожения.

1 - побледнение и покраснение кожи, отек и припухлость пораженного участка, ощущение боли и жжение в месте поражения, появление водянистых пузырей.

2 - расстройство кровообращения, посинение пораженных участков, значительный их отек, пузыри, наполненные прозрачной жидкостью.

3 и 4 - омертвление кожи, мышц, сухожилий, суставов, снижение температуры кожи и потеря ею чувствительности, расслоение омертвевших участков, образование нагноений.

### **Первая помощь:**

1. Согрейте обмороженный участок тела, восстановите кровообращение путем отогревания, массажа до покраснения кожи, обретения ею чувствительности, появления возможности двигать пальцами. Примите теплые напитки: чай, молоко, бульон.

2. Прекратите воздействие холода путем размещения пострадавшего в тепле.

3. Если в течение нескольких минут кожа не приобретает нормальный вид, то необходимо поместить пораженную часть в теплую воду с последующей обработкой кожи спиртом и наложением утепляющей повязки.

4. В случае появления на теле водянистых пузырей, накройте их салфеткой (повязкой) после обработки спиртом.

5. Пораженную конечность укутайте теплой тканью, приподнимите, зафиксируйте, что обеспечит уменьшение отека. Дайте обезболивающие средства.

6. При необходимости отправьте пострадавшего в лечебное учреждение, тщательно укутав его в теплые вещи. Во время транспортировки постоянно ведите контроль за состоянием пострадавшего.

*Основные профилактические мероприятия по предупреждению переохлаждения:*

- правильный подбор одежды, обуви, снаряжения, продуктов питания;

- сокращение до минимума времени воздействия холода на открытые участки тела;

- активные постоянные движения;

- контроль за открытыми частями тела, умение распознать начало процесса обморожения, принять необходимые меры по оказанию помощи;

- согревание открытых холодных участков тела путем их контакта с теплыми частями тела: вложить руки под мышки или между ног, положить руку на ухо, нос, щеку.

**В случае ухудшения самочувствия или обнаружения первых признаков обморожения незамедлительно сообщите в службу спасения по телефону «112» или скорую медицинскую помощь «03», с мобильного «030».**

**Отдел по делам ГО и ЧС  
Администрации города Когалыма**