

ОБМОРОЖЕНИЕ. ПРОФИЛАКТИКА И ПОМОЩЬ

Обморожение – это повреждение тканей организма человека под воздействием холода

Чаще всего страдают – щеки, нос, уши, подбородок, пальцы рук и ног

Наибольшему риску подвержены дети, пожилые и люди в состоянии алкогольного опьянения

Признаки обморожения – покраснение пораженного участка кожи, чувство покалывания, онемение

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЙ

- Старайтесь одеваться по погоде
- Используйте принцип многослойности в одежде:
- Нижний слой должен хорошо отводить влагу, подойдет одежда из полиэстера, полипропилена, но не из хлопка
- Средний слой должен хорошо сохранять тепло, подойдет одежда из шерсти или флиса
- Верхний слой должен хорошо защищать от ветра и осадков (дождя, снега)
- Головной убор (шапка) должен хорошо закрывать уши
- Используйте шарф, перчатки (варежки), теплую, водонепроницаемую обувь

КАК ПОМОЧЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ

- Согревайте пораженные участки постепенно в течение 20-30 минут
- Поместите пострадавшие от холода участки в теплую, но не горячую воду
- Если горячей воды нет, используйте тепло собственного тела – отмороженные кисти можно быстро согреть у себя подмышками

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ

- Растирать снегом
- Массировать
- Греться у приборов отопления или у открытого огня



Будьте внимательны к своему здоровью!

Если вы сильно замерзли, кожа твердеет, покрывается волдырями, необходимо срочно обратиться за медицинской помощью!