

## **Памятка при обморожении**

**Обморожение** представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур. К обморожению на морозе приводят тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, потливость ног, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, тяжёлые механические повреждения с кровопотерей, курение и пр.

### **Признаки обморожения и общего переохлаждения:**

- кожа бледно-синюшная;
- температурная, тактильная и болевая чувствительность отсутствуют или резко снижены;
- при отогревании появляются сильные боли, покраснение и отек мягких тканей;
- при более глубоком повреждении через 12-24 ч. возможно появление пузырей с кровянистым содержимым;
- при общем переохлаждении человек становится вялым, безучастным к окружающему, его кожные покровы бледные, холодные, пульс частый, артериальное давление снижено, температура тела ниже 36° С.

### **Признаки глубокого обморожения, при которых необходима срочная квалифицированная медицинская помощь:**

- чувствительность обмороженных участков не восстанавливается;
- сохраняются сильные боли;
- сохраняется бледность кожных покровов;
- если надавить пальцем на кожу, а затем убрать палец, цвет кожи не меняется;
- появляются пузыри с кровянистым содержимым.

### **Основные профилактические мероприятия по предупреждению переохлаждения и обморожения:**

- правильный подбор одежды, обуви, снаряжения, продуктов питания;
- сокращение до минимума времени воздействия холода на открытые участки тела;
- активные постоянные движения;
- контроль за открытыми участками 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.

### **Мероприятия по оказанию первой помощи при общем переохлаждении и обморожении:**

- нельзя заставлять пострадавшего энергично двигаться и пить спиртное;

- не рекомендуется проводить массаж, растирание снегом, шерстяной тканью, теплые ванночки, прикладывать грелку, делать согревающие компрессы, смазывать кожу маслами или жирами. Растирание снегом приводит к еще большему охлаждению, а кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего может произойти инфицирование;

- необходимо быстро доставить пострадавшего в тёплое помещение, переодеть в теплое и сухое бельё, укутать в одеяло. Восстановление температуры охлажденных тканей при отморожениях конечностей должно проводиться по принципу постепенного отогревания «изнутри – к наружи»;

- самостоятельно или с помощью помощников вызвать скорую медицинскую помощь;

- если пострадавший находится в сознании предложить ему обильное горячее сладкое питьё и горячую пищу;

- обязательно соблюдение постельного режима и возвышенное положение отмороженных конечностей.