

ОБМОРОЖЕНИЕ

Как избежать обморожения?

Одежда и обувь должны быть достаточно свободными, одевайтесь многослойно, в одежду из натуральных тканей

Перед выходом на улицу используйте жирный крем на лицо и руки

Снимите металлические украшения на участках тела, контактирующих с холодным воздухом

Во время пребывания на морозе через каждые 20-30 минут заходите в обогреваемое помещение на 5-10 минут для согревания и самоосмотра

Не допускайте повторного охлаждения обмороженного места, это вызывает более серьезные повреждения кожи!

Признаки и симптомы

- * потеря чувствительности пораженных участков
- * ощущение покалывания или пощипывания
- * побеление кожи (I степень обморожения)
- * волдыри (II степень обморожения)
- * потемнение, пузыри с кровянистым содержимым (III степень обморожения)
- * глубокое, необратимое омертвление кожи (IV степень обморожения)

расположитесь в теплом месте



снимите холодную одежду



наденьте сухую одежду и укройтесь одеялом



постепенно согревайте пораженный участок в слегка теплой воде (не выше 36 °C) при обморожении I и II степени



наложите теплоизоляционную повязку на 15-20 часов



при обморожении III и IV степени обратитесь за медицинской помощью



Чего нельзя делать?



Нельзя быстро отогревать пораженный участок у камина, батарей



Не растирайте пораженный участок снегом



Не употребляйте алкоголь



Не следует использовать электрогрелку и нагревательные приборы