Переохлаждение

Признаки переохлаждения

- интенсивная дрожь
- нарушение координации
- затруднение речи
- замедление движений, редкое дыхание, слабый пульс
- потеря сознания

Факторы риска переохлаждения:

- температура ниже +15 С
- мокрая одежда
- ветер
- усталость, болезненное состояние
- голод
- пожилой возраст

Первая помощь при переохлаждении:

- убрать с холода
- обеспечить постепенное согревание пострадавшего
- предложить **теплое** сладкое питье
- если потерял сознание - вызвать «Скорую помощь»

При переохлаждении НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ:

- не растирать конечности пострадавшего
- не заставлять его энергично двигаться
- не пить спиртное
- не класть пострадавшего в горячую ванну

Дальнейшие действия:

Отслеживать общее состояние пострадавшего, в случае ухудшения – доставить пострадавшего в лечебное учреждение

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ!

Признаки обморожения:

- потеря чувствительности
- ощущение покалывания или пощипывания
- 1 степень обморожения - **побледнение кожи**
- 2 степень обморожения – **волдыри** (видно только после отогревания, могут проявиться через 6-12 часов)
- 3 степень обморожения - **потемнение и отмирание** (видно только после отогревания, может проявиться через 6-12 часов)

Первая помощь при обморожении:

- убрать с холода в теплое помещение
- наложить сухую, объёмную повязку (для снижения скорости поверхностного отогревания)
- обеспечить медленное согревание в помещении
- дать обильное теплое и сладкое питье (для стимуляции согревания изнутри)

При обморожении НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ:

- не растирать пораженные участки кожи
- не согревать резко
- не пить спиртное
- не смазывать кожу маслами, кремами, жирными мазями

Дальнейшие действия:

Отслеживать общее состояние пострадавшего и место обморожения в течении суток.

Доставить пострадавшего к врачу, если:

- 2-3 степень обморожения;
- обморожение у ребенка
- обморожение у пожилого человека;
- обмороженный участок кожи по размеру больше ладони пострадавшего

1-я степень обморожения Потеря чувствительности пораженных участков. Побеление кожи

2-я степень обморожения Волдыри (видны только после отогревания)

3-я степень обморожения Потемнение и отмирание

СОВЕТУЕМ:

- на мороз выходить в многослойной одежде, особое внимание необходимо уделить защите головы, рук, ног.
- снимите с себя металлические украшения: кольца, цепочки, браслеты и др.
- ни в кое случае не смазывайте лицо кремом, особенно увлажняющим.
- не отправляйтесь на улицу на голодный желудок.
- если чувствуете, что ноги, руки начинают замерзать, немедленно начинайте активно двигаться.
- в сильный ветер лицо следует защищать маской из плотной ткани или шарфом.

ТЕЛЕФОНЫ СЛУЖБ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ

Единая дежурно-диспетчерская служба

112 - с любого телефонного аппарата

Скорая помощь

03 - со стационарного телефона
103 - с сотового телефона

Управление по делам ГО и ЧС
Администрации города Сургута

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР И ОБМОРОЖЕНИИ

ПАМЯТКА

г. Сургут 2018