

## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ И ОБМОРОЖЕНИИ

### ЧТО ПРИВОДИТ К ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЮ И ОБМОРОЖЕНИЮ?

- \* Мокрая одежда и тесная обувь;
- \* Заболевания сосудов ног, приводящие к недостаточному кровообращению;
- \* Повышенная потливость ног;
- \* Курение на морозе – способствует сужению кровеносных сосудов, тем самым, снижению кровоснабжения конечностей;
- \* Употребление спиртного, которое уменьшает ощущение холода и не дает прочувствовать,



насколько вы замерзли.

### СИМПТОМЫ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

#### *Легкое переохлаждение:*

- \* появляется гусиная кожа;
- \*  $t$  тела падает до 34-32 градусов;
- \* бледность кожного покрова;
- \* озноб;
- \* дрожание нижней челюсти.

#### *Среднее переохлаждение:*

- \* сонливость;
- \* полуобморочное состояние;
- \*  $t$  тела опускается до 32-29 градусов;
- \* кожа бледная или синеватая, с мраморным отливом;
- \* замедляется пульс, дыхание редкое.

#### *Тяжелое переохлаждение:*

- \*  $t$  тела падает ниже 30 градусов;
- \* больной без сознания, наблюдаются судороги, возможна рвота;
- \* при тяжелом переохлаждении возможно оледенение конечностей.

### СЛУЖБА СПАСЕНИЯ 112 ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ

- \* Потеря чувствительности пораженных участков;
- \* Ощущение покалывания или пощипывания;
- \* Появление волдырей;
- \* Потемнение обмороженных участков кожи.

### ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ И ОБМОРОЖЕНИИ?

- \* Как можно скорее доставить пострадавшего в теплое помещение;
- \* Дать обильное горячее питье;
- \* При необходимости сменить одежду на сухую;
- \* Обмороженные участки тела укутать в несколько слоев одеяла;

**\* Вызвать скорую медицинскую  
помощь или доставить  
пострадавшего в лечебное  
учреждение самостоятельно.**