

# Памятка

## «Первая помощь при переохлаждении и обморожении»

### ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ

#### ПРИЗНАКИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

1. Озноб и дрожь.
2. Нарушение сознания
  - заторможенность и апатия;
  - бред и галлюцинации;
  - неадекватное поведение.
3. Посинение /побледнение губ.
4. Снижение температуры тела.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Дополнительно укрыть.
2. Предложить теплое, очень сладкое питье или пищу. При возможности дать 50 мл алкоголя (лучше водки или коньяка).
3. В течение 1 часа доставить в теплое помещение.
4. В теплом помещении – немедленно снять одежду, поместить пострадавшего в ванну с водой, нагретой до 35-40°C. (убедитесь, что температура воды не выше этого порога - она должна быть терпима для локтя) или - обложить пострадавшего теплыми грелками.

#### Грелки ставить на:

1. Стопы.
2. Подколенные ямки.
3. Внутреннюю поверхность бедер.
4. Поясничную область.
5. Живот.
6. Подмышки.
7. Шею.

Температуру грелок проверьте локтем, чтобы не обжечь пострадавшего.

#### ПОСЛЕ ВАННЫ

1. Укрыть пострадавшего теплым одеялом или надеть на

него сухую теплую одежду.

2. До прибытия врача продолжать давать теплое сладкое питье.

**НЕДОПУСТИМО** сажать пострадавшего в ванну с температурой ниже +30 °С

**НЕДОПУСТИМО** давать повторные дозы алкоголя или предлагать его пострадавшему в алкогольном опьянении

### **ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**

#### **ВХОДЯ В ДОМ С МОРОЗА**

Постучите носком о пятку - не потеряли ли пальцы ног чувствительность?

#### **ПРИ НЕЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ПАЛЬЦЕВ**

1. 15-20 минут НЕ СНИМАТЬ в помещении обувь.
2. Срочно выпить горячий сладкий чай.
3. Лицам, достигшим 18 лет, следует принять 50 мл алкоголя (лучше водки или коньяка).

#### **ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ**

1. Потеря чувствительности.
2. Кожа - бледная, твердая, холодная.
3. Нет пульса на лодыжках.
4. При постукивании пальцем деревянный звук.

#### **ПРИ ПРИЗНАКАХ ОБМОРОЖЕНИЯ**

1. Доставить пострадавшего в помещение (лучше прохладное).
2. Снять обувь и носки.
3. Обложить конечность ватой теплоизолирующей повязкой или накрыть одеялами.
4. Дать теплое питье, 50 мл алкоголя, 1-2 таблетки анальгина.
5. Вызвать " скорую помощь".

#### **ПРИ ОТСУТСТВИИ ЯВНЫХ ПРИЗНАКОВ ОБМОРОЖЕНИЯ**

1. Снять обувь и носки (только после того, как боль

уменьшится).

2. Если нет покраснения или посинения кожи – растирать стопу большим пальцем по направлению от пальцев к колену. Перед массажем - обработать руки и стопы спиртом или водкой

### **НЕДОПУСТИМО**

1. Растирать обмороженную кожу.
2. Смазывать кожу маслами или вазелином.
3. Использовать теплые грелки, ванну, теплую воду из крана.