

Профилактика обморожений

Что делать при обморожении?



Одежда должна быть свободной – иначе не будет нормальной циркуляции крови. Выходите на мороз в варежках, в шапке и шарфе. Не мочите кожу и не выходите на мороз с влажными волосами и после душа.



На мороз нужно выходить сытым – вам может понадобиться энергия. На прогулку на морозе захватите термос с горячим чаем.



Обувь не должна быть тесной. В сапоги необходимо вложить теплые стельки, а вместо х/б носков наденьте шерстяные. Не пытайтесь снимать обувь на морозе. Если замерзли руки, лучший вариант отогреть их под мышками.



Не пейте на морозе спиртного – опьянение вызывает большую потерю тепла. Не курите на морозе. Это уменьшает периферийную циркуляцию крови, и вы быстрее мерзнете.

- Согреть пострадавшего в теплом помещении, укутать в теплое одеяло (при общем переохлаждении) или (при отморожении) наложить на пораженную часть тела ватно-марлевую повязку.
- Если человек в сознании, дать теплое питье (сладкий чай). Вызвать скорую помощь.
- Если обморожена рука или нога, ее можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40° С и в течение 40 минут нежно (!) массируя конечность. На внутреннюю поверхность бедра или плеча можно дополнительно положить теплую грелку.
- Поврежденную часть вытереть насухо, предварительно обработав кожу 70%-м спиртом (или водкой), забинтовать стерильной сухой повязкой с ватой, между пальцами проложить вату или марлю. Волдыри не вскрывать.
- Обратиться к врачу.
- Недопустимо (!) растирать отмороженные участки тела руками, тканями, спиртом и уж тем более снегом!

После длительной прогулки по морозу убедитесь в отсутствии обморожений ушей, носа, конечностей, спины и т.д. Как только почувствовали переохлаждение, быстро зайдите в магазин, кафе или подъезд. Если на морозе заглохла машина, лучше оставаться внутри. Дождитесь помощи.