

## Помощь при обморожении

### При первых признаках обморожения:

1. **Доставить** пострадавшего в теплое помещение.
2. **Снять** холодную одежду и обувь, **укутать** в одеяло.
3. **Дать выпить** горячий напиток не содержащий алкоголя.

### Вызвать врача!

4. Охлаждённые участки начать медленно согреть: **сделать** легкий массаж кожи теплыми руками, **растирать** до появления чувствительности, а затем **наложить** чистую ватно-марлевую повязку.

### При глубоком обморожении:

**Быстрое согревание, массаж или растирание делать не следует!**

На пораженную поверхность наложить сухую теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, а сверху клеёнку) или использовать шерстяную ткань, платок, шарф.

Поражённые конечности фиксируют с помощью подручных средств (дощечка, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки.

### Категорически запрещается:

- **растирать** пострадавший участок снегом;
- **втирать** в повреждённые ткани масляные средства, спирт;
- **растирать** кожу при появлении отека и волдырей;
- быстро **отогреть** пораженный участок у огня, в горячей воде;
- **принимать** горячую ванну;
- **употреблять** алкоголь.



### АДРЕС:

248031, г. Калуга, ул. Байконурская, 9  
(здание учебного пункта ФГКУ  
«1-ОФПС по Калужской области»)

e-mail: umc\_kaluga@mail.ru

Телефон/факс: (4842) 72-25-59

### ПРОЕЗД

троллейбусами №№ 5, 6, 9

или

автобусами №№ 9, 90, 91, 93, 97  
до остановки «Дачная»

### СХЕМА МЕСТОНАХОЖДЕНИЯ УМЦ ГОЧС КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ



Государственное казенное  
образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Учебно-методический центр  
по гражданской обороне  
и чрезвычайным ситуациям  
Калужской области»



Памятка

Как избежать обморожения

**Зима** – время праздников и прогулок по заснеженной природе. Но зимние прогулки способны принести и проблемы.



**ОБМОРОЖЕНИЕ** – это повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур.



**Обморожение может наступить:**

- при  $t$  воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ ;
- при  $t$  воздуха ниже  $-10^{\circ}\text{C}$ , высокой влажности и сильном ветре, если долго находиться на холоде.

**Факторы дополнительного риска:**

- тесная, сырая одежда и обувь;
- длительное неподвижное и неудобное положение тела;
- ослабленный организм;
- сильное алкогольное или наркотическое опьянение.

## Признаки и симптомы обморожения



**I степень** – чувство холода, потеря чувствительности пораженных участков тела: кожа белеет, затем краснеет и припухает, появляются покалывание и боль;



**II степень** – кожа бледно-синюшная, образуются волдыри с прозрачной жидкостью, возникает сильная боль;



**III степень** – кожа синюшная, пузыри с кровяной жидкостью, происходит омертвление кожи и подкожных тканей;



**IV степень** – самая опасная, развивается омертвление глубоко расположенных тканей и костей.

## ПОМНИТЕ!

Больше всего подвержены переохлаждению и обморожению дети и пожилые люди!

## Профилактика обморожения

- **Не выходите** в сильный мороз из дома без особой необходимости.
- **Одевайтесь** соответственно температурному режиму. Обязательно оденьте варежки, шапку и шарф.
- **Носите** свободную одежду из шерсти и меха, одевайтесь по принципу «капусты».
- **Не носите в мороз** тесную обувь, сырые носки, используйте стельки, шерстяные носки.
- **Не носите** металлических украшений: сережек, колец.
- **Намажьте** в ветреную погоду специальным кремом открытые участки тела.
- **Не выходите** с влажными волосами или сразу после душа, бани.
- **Не употребляйте** алкоголь, психоактивные вещества. **Не курите** на морозе.
- **Не стойте на месте**, если вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, двигайтесь или зайдите в помещение для согревания.

## ПОМНИТЕ!

При обморожении чаще всего поражаются:



пальцы рук и ног



нос, уши, щеки

