

Азбука безопасности

Мороз

Морозы в Сибири обычное дело, но каждый год регистрируются случаи обморожения. Это доказывает, что не все знают как действовать в подобной ситуации. Чтобы население правильно действовало в подобной ситуации, мы предлагаем Вам памятку.

Если долго находитесь на морозе

В этом случае существует **опасность общего переохлаждения организма:**

- если есть возможность, необходимо зайти в ближайшее отапливаемое помещение (магазин, подъезд жилого дома, учреждение и т. п.)
- чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Если же, несмотря на все усилия, вы почувствовали, как немеют руки, разотрите их друг об друга, а когда кровоток восстановится
- засуньте их подмышки;
- снимите кольца и часы - это улучшит циркуляцию крови. Делайте энергичные махи руками. При этом рука должна быть максимально расслаблена, а ладонь - растопырена. Так же согреваются ноги;
- можно также использовать способ, который в народе носит название "эскимосского". Руки вытяните вдоль тела, пальцы растопырьте. Плечами делайте резкие и частые движения вверх-вниз.

Если обморозили руку или ногу

Первая помощь:

- доставьте пострадавшего в тепло, освободите обмороженные части тела от мерзлой одежды, снимите все металлические предметы: браслеты, цепочки, часы и кольца;
- приготовьте теплую воду, температурой 20 - 30 градусов, и поместите в нее обмороженную руку или ногу, подержите ее там примерно полчаса, стараясь при этом шевелить пальцами;
- после восстановления чувствительности осторожно протрите руку (ногу), затем наложите сухую чистую повязку;
- на первые слои бинта для дополнительного согревания положите слой ваты и продолжайте накладывать повязку;
- если обморожены **щеки или уши**, приложите к ним кусочек теплой ткани (ткань надо предварительно прогладить утюгом);
- главное, обязательно вызовите врача.

Переохлаждение

Признаки поражения:

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

Дополнительно укрыть, предложить теплое питье или пищу с большим содержанием сахара.

Доставить в течение 1 часа в теплое помещение (укрытие).

В теплом помещении – немедленно снять одежду и поместить пострадавшего в ванну с водой, нагретой до 35-40 (терпит локоть), или обложить большим количеством теплых грелок.

После согревающей ванны обязательно укрыть теплым одеялом или надеть на него теплую сухую одежду.

Продолжать давать теплое сладкое питье до прибытия врача.

НЕЛЬЗЯ! Давать повторные дозы алкоголя или предлагать его в тех случаях, когда пострадавший находится в алкогольном опьянении.

Обморожение

Признаки обморожения конечностей:

1. Потеря чувствительности.
2. Кожа бледная, твердая и холодная на ощупь
3. Нет пульса у запястий и лодыжек
4. При постукивании пальцем – «деревянный» звук.

Как можно скорее доставить пострадавшего в помещение.

Немедленно укрыть поврежденные конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами и теплой одеждой.

Дать обильное теплое питье и (если можно) малые дозы алкоголя.

Дать 1-2 таблетки анальгина.

Обязательно вызвать врача.

НЕЛЬЗЯ! Растирать обмороженную кожу, использовать теплые грелки, ванну, теплую воду из крана.