

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ЗИМОЙ:

- ❖ В сильные морозы старайтесь не выходить на улицу! А если это сделать необходимо, то больше двигайтесь, чтобы не замёрзнуть.
- ❖ На мороз выходите в многослойной одежде:
  - два свитера под пальто или куртку;
  - двойные рукавицы;
  - хлопчатобумажные, а сверху шерстяные носки.
- ❖ Старайтесь держать в тепле ноги! Следите за тем, чтобы обувь, которую Вы носите зимой, была не тесной и не промокала.
- ❖ Снимите с себя металлические украшения: кольца, цепочки, браслеты — это улучшит циркуляцию крови.
- ❖ Используйте жир и СПЕЦИАЛЬНЫЕ крема для защиты кожи от холода.
- ❖ Не отправляйтесь на улицу на голодный желудок.
- ❖ Если чувствуете, что ноги, руки начинают замерзать, немедленно начинайте двигаться, позже делать это будет уже больно.
- ❖ Растирайте лицо только сухой ладонью.

**ПОМНИТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ  
ВО ВРЕМЯ ЗИМЫ!**

## ТЕЛЕФОНЫ СЛУЖБ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ

Скорая помощь	03
Единая дежурно-диспетчерская служба	01
Оперативный дежурный управления ГОЧС	67-09-51 24-92-88 051

УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ  
И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА



# ПАМЯТКА

**ДЕЙСТВИЯ ПРИ  
ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ,  
ОБМОРОЖЕНИИ И  
ОТМОРОЖЕНИИ**





Воздействие холода на весь организм вызывает общее охлаждение. При этом возникают расстройства кровообращения вначале кожи, а затем и в глубоких лежащих тканях. Пострадавший ощущает чувство холода, сменяющееся онемением конечностей, при котором исчезает чувство боли, а затем чувствительность пропадает совсем.

## ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

### Признаки переохлаждения:

- \* озноб и дрожь;
- \* нарушение сознания: заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение;
- \* посинение или побледнение губ;
- \* снижение температуры тела.

### Первая помощь при переохлаждении:

- \* При появлении озноба и мышечной дрожи пострадавшего необходимо дополнительно укрыть, предложить тёплое сладкое питье или пищу с большим содержанием сахара.
- \* При возможности дать 50 мл. алкоголя (лучше водки или коньяка).
- \* В течении 1 часа доставить в тёплое помещение или укрытие.
- \* В тёплом 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 большим количеством тёплых грелок. Грелки ставят на стопы, живот, подмышки, шею, подколенные ямки, поясничную область, внутреннюю поверхность бёдер.

### После ванны:

- \* Укрыть пострадавшего тёплым одеялом или надеть на него сухую тёплую одежду.
- \* До прибытия врача продолжать давать тёплое сладкое питье.



## ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ НЕДОПУСТИМО:

- \* помещать пострадавшего в ванну с температурой ниже +30°C;
- \* давать повторные дозы алкоголя или предлагать его пострадавшему в алкогольном опьянении.

## ОБМОРОЖЕНИЕ

### Первая помощь при обморожении:

- \* В отапливаемом помещении согрейте отмороженную часть тела, растерев её сухой мягкой тканью.
- \* затем поместите её в теплую воду, и постепенно доведите температуру воды до 40-45° градусов.
- \* Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к врачу.
- \* Если побелели щёки, нос, уши, достаточно растереть их чистой рукой до покраснения и появления покалывания и жжения.
- \* Лучше всего растирать обмороженную часть спиртом, водкой, одеколоном или любой шерстяной тканью, фланелью, мягкой перчаткой. Снегом растирать нельзя, так как снег не согревает, а еще больше охлаждает обмороженные участки и повреждает кожу.
- \* Обувь с ног следует снимать крайне осторожно, чтобы не повредить обмороженные пальцы. Если без усилий это сделать не удастся, то обувь распарывается ножом по шву голенища.
- \* Одновременно с растиранием пострадавшему надо дать горячий чай.



## ОТМОРОЖЕНИЕ

Оно возникает только при длительном воздействии низких температур окружающего воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, жидким или сжатым воздухом или сухой углекислотой. Но не обязательно отморожение

может наступить только на морозе. Известны случаи, когда отморожение наступало при температуре воздуха и выше 0°C при повышенной влажности и сильном ветре, особенно если на человеке мокрая одежда и обувь. Предрасполагают к отморожению также общее ослабление организма вследствие перенапряжения, утомления, голода и алкогольного опьянения.

### Признаки отморожения:

- \* потеря чувствительности;
- \* кожа бледная, твердая и холодная на ощупь;
- \* нет пульса у запястий и лодыжек;
- \* при постукивании пальцем — “деревянный” звук.

### Первая помощь при отморожении:

- \* вызовите скорую помощь по телефону “03”!
- \* Помните, пострадавшего надо немедленно согреть, ведь тяжёлая степень обморожения может повлечь ампутацию повреждённой части тела. Как можно скорее доставьте пострадавшего в тёплое помещение.
- \* Снимите с обмороженных конечностей одежду и обувь.
- \* Дайте обильное тёплое питье. При возможности дайте 50 мл. алкоголя (лучше водки или коньяка).



- \* Обязательно дайте 1-2 таблетки анальгина.
- \* Немедленно укройте повреждённые конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой.



## ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ НЕДОПУСТИМО:

- \* растирать отмороженную кожу;
- \* смазывать кожу маслами или вазелином;
- \* использовать тёплые грелки, ванну, тёплую воду из крана;
- \* давать повторные дозы алкоголя или предлагать его пострадавшему в алкогольном опьянении.

