



### **Перша медична допомога при обмороженні**

#### **Корисні поради**

- Одягайтеся багатшарово. Тобто одягніть на себе кілька легких кофт замість однієї теплої. Це попередить спітніння, яке на морозі небезпечно. Якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з кофт. З цих же міркувань одяг має бути цілком вільним.
- Захищайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте вдягати рукавички, а ніс та вуха захищати шапкою, шарфом, піднятим коміром.
- Візьміть запасний одяг, якщо плануєте провести цілий день на морозі. Іноді достатньо змінити мокрий одяг на сухий, щоб уникнути переохолодження.
- Не виходьте на мороз голодним. Обов'язково добре поїжте, краще щось висококалорійне. Замерзли — також з'їжте що-небудь.
- Заходьте кожні півгодини-годину у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці.
- По можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом.
- Працюйте руками, рухайте ними, аби посилити кровообіг у замерзаючих судинах. Так само рухайте пальцями ніг. Можна пострибати з ноги на ногу — тільки не дуже енергійно, це може зашкодити замерзлим тканинам.
- Не перевтомлюйтеся. Втоmlена людина швидше піддається переохолодженню. Як правило, люди, відчувши, що починають замерзати, рухаються дуже активно. Але це також не зовсім розумно, тому що енергія використовується дуже швидко, а сили треба поновлювати. Отож ворухіться, але не надто інтенсивно.
- Слідкуйте за прогнозом погоди.

#### **Категорично не можна!**

- торкатися металу, як голими руками, так і язиком. Метал дуже добре проводить тепло, а отже, миттєво забирає його у вас, і у місці зіткнення може виникнути обмороження. Те саме стосується бензину. Він може дуже швидко обморозити шкіру при зіткненні, а отже, під час роботи з подібними матеріалами на морозі неодмінно використовуйте водонепроникні рукавички.
- вживати спиртне, тому що алкоголь розширює судини на поверхні тіла, що призводить до швидших втрат тепла. А це заважає судинам оберігати від тепловтрат внутрішні органи. Крім того, алкоголь просто послаблює ваш власний контроль за ситуацією, що заважатиме вам вберегтися від ушкоджень у складних умовах. Нікотин також не найкращий помічник у боротьбі з холодом через свій згубний вплив на стінки судин.

**Перша допомога** Не слід думати, що переохолодження мине саме по собі. Як тільки з'являться його симптоми — воскові плями та оніміння шкіри, негайно перейдіть у тепле приміщення.

Перша допомога при переохолодженні нескладна — зігрійтеся, посидьте у теплому приміщенні кілька годин, поїжте.

У разі обмороження слід негайно звернутися до лікаря. У крайньому випадку, треба перевдягнутися: зняти мокрий одяг і загорнутися в теплі простирадла та ковдри. Не можна чіпати обморожені ділянки тіла.

При відмороженні слід дотримуватися принципу “внутрішнього зігрівання” уражених тканин – накладати термоізолюючі пов'язки (ватно -марлеві, бавовняні тощо), вживати теплі напої.

Ні в якому разі не можна зігрівати уражені тканини тіла гарячою водою, або біля гарячих батарей, тому що це може призвести до значного поглиблення ураження.

Обов'язково пийте якомога більше рідини — будь-які теплі напої, крім алкоголю. Вони відновлять нормальну температуру тіла та покращать циркуляцію крові. Прийміть знеболювальні та негайно зверніться по кваліфіковану допомогу!