



### Телефоны экстренных служб:

- **103, 2-51-29 3-31-31** – диспетчер «скорой помощи» (круглосуточно)
- **101, 2-51-28** – диспетчер ПЧС-33 МЧС России (круглосуточно)
- **112, 2-53-99** диспетчер Единой дежурно-диспетчерской службы Боготольского района (круглосуточно)

## ПОМНИТЕ! ВАША ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!



## ПАМЯТКА

### населению по оказанию первой помощи при переохлаждении, обморожении, отморожении



Отдел по безопасности территории администрации Боготольского района

БОГОТОЛ

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

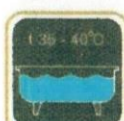
## ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

### 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°C.
- 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 растереть 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 50мл. 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.