

## ОСТОРОЖНО, МОРОЗ И ЛЕДЯНАЯ ВОДА!

### *При обморожении необходимо:*



1. Занести пострадавшего в теплое помещение.
2. Растереть обмороженный участок сухой тканью (лучше шерстяной);
3. Пострадавшему дать горячий чай;
4. При обширных участках обмороженную часть сначала растирают сухой тканью, затем помещают в таз с теплой водой (30-32 градуса), за 20-30 минут доводят температуру воды до 40-45 градусов;

5. Обувь с ног снимать крайне осторожно, чтобы не повредить обмороженные пальцы. Если без усилий это сделать нельзя, то обувь лучше распороть ножом по шву голенища;

6. После порозовения обмороженной конечности ее надо вытереть досуха, протереть спиртом или водкой, наложить сухую повязку и утеплить конечности ватой или тканью. Если кровообращение плохо восстанавливается, кожа остается синей, то пострадавшего необходимо отправить в больницу, т.к. возможно глубокое обморожение.

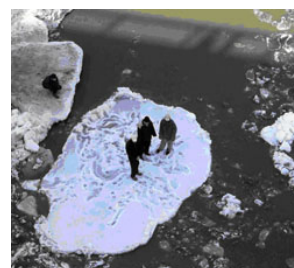
### *При обморожении нельзя:*

1. Растирать обмороженные места снегом (снег охлаждает и повреждает кожу);
2. Смазывать обмороженные места жиром или мазями;
3. Интенсивно растирать и массировать пострадавший участок (приводит к повреждению сосудов).

**Совет: чтобы не мерзли ноги – утепляй голову!**

### *Смерть при спасении.*

**Помните:** если человек перестает дрожать, ему становится «хорошо», «тепло», приятно кружится голова, возникает желание лечь и отдохнуть – это крайняя стадия замерзания. Пострадавшего, который перестал дрожать, ни в коем случае нельзя растирать, двигать и заставлять двигаться, т.к. первым эффектом этих действий будет приток холодной крови и вследствие чего падение температуры тела, охлаждение мозга и сердца (вплоть до его остановки) В результате чего наступает так называемая «смерть при спасении».



### *При попадании в ледяную воду:*

1. Будьте точно уверены, что у вас хватит сил вылезти из полыньи и что вас спасут;
2. Не сбрасывайте лишнюю одежду, если она не создает отрицательную плавучесть. Даже полностью промокшая одежда частично защищает от охлаждения в воде.

### *После извлечения из воды:*

1. Необходимо переодеться в сухую одежду. Если нет сухой одежды – снять мокрую, отжать и надеть на себя;
2. Замерзшие руки (если они не способны удержать даже спички) рекомендуется отогревать подмышками или на животе. Но гораздо эффективнее способ отогревания рук «по-рыбацки», т.е. на внутренней стороне бедер, где проходят наиболее крупные артерии и запас тепла максимальный.