УПРАВЛЕНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ АМУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ИНСПЕКТОРСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ г. АМУРСКА ФКУ «ЦЕНТР ГИМС МЧС РОССИИ ПО ХАБАРОВСКОМУ КРАЮ»

ПАМЯТКА

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОБЩЕГО ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И ОТМОРОЖЕНИЙ

Общим переохлаждением или гипотермией считается состояние организма, при котором температура внутренних органов опускается ниже +35^0 С.

Мероприятия по оказанию первой помощи при общем переохлаждении и отморожениях:

- **Нельзя заставлять пострадавшего энергично двигаться и пить спиртное.**
- **Не рекомендуется проводить массаж, растирание снегом, шерстяной тканью, прикладывать грелку, смазывать кожу маслами или жирами. Растирание снегом приводит к еще большему охлаждению, а кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего может произойти инфицирование.**
- **Необходимо быстро доставить пострадавшего в тёплое помещение, переодеть в теплое и сухое бельё, укутать в одеяло, предложить ему обильное горячее сладкое питьё и вызвать скорую медицинскую помощь. Пущенное на самотек отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.**
- **Не снимайте на морозе обувь с отмороженных конечностей – они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками или в паху.**

ПРОФИЛАКТИКА ПОРАЖЕНИЯ ХОЛОДОМ

- **Выходя на улицу, заранее ознакомьтесь с прогнозом погоды, чтобы одеться соответственно температурному режиму, в сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости.**
- **Не употребляйте алкоголь и психоактивные вещества – алкогольное опьянение вызывает иллюзию тепла, и приводит к переохлаждению.**
- **Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови.**
- **Носите свободную одежду и обувь – это способствует нормальной циркуляции крови. Тесная обувь, отсутствие стелек, сырые носки часто служат основной предпосылкой для появления отморожения.**
- **Прячьтесь от ветра, не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д.**
- **Пользуйтесь помощью друга – следите за лицом, ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете кожи.**
- **Не позволяйте отмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи.**
- **Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине и вызвать помощь по мобильному телефону.**
- **Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью сформирована, а у пожилых людей и при некоторых заболеваниях эта функция бывает нарушена. Эти категории граждан более подвержены переохлаждению и отморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.**
- **Помните также и о домашних животных! У них тоже могут быть отморожения.**

Берегите себя и своих близких!

Пресс – центр «Служба спасения 112»