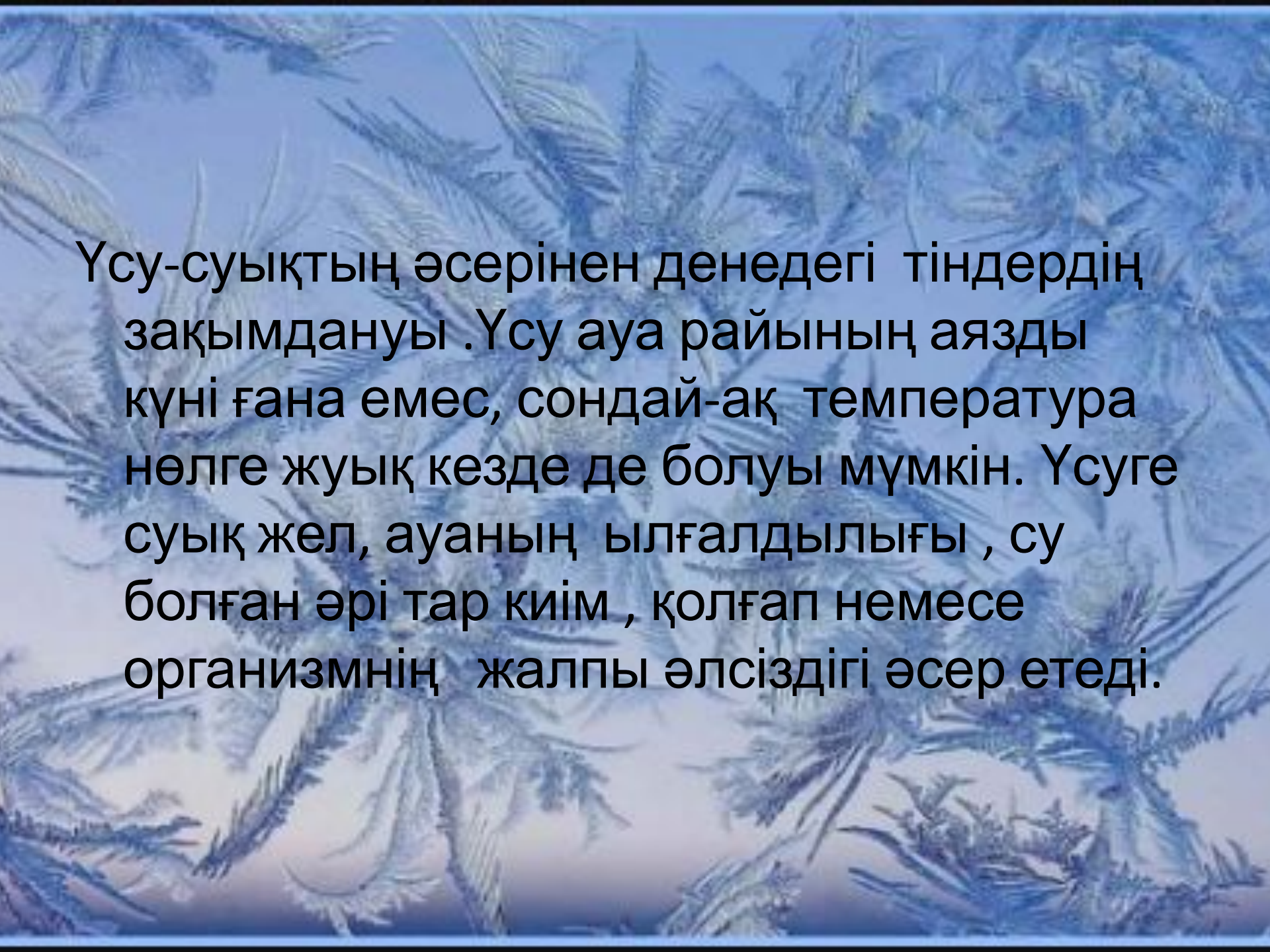
A microscopic view of ice crystals, showing intricate, six-pointed star-like structures with fine, branching details. The crystals are set against a light blue background with a subtle gradient.

**Үсік шалғанда көрсетілетін
алғашқы көмек**



Үсу-суықтың әсерінен денедегі тіндердің зақымдануы .Үсу ауа райының аязды күні ғана емес, сондай-ақ температура нөлге жуық кезде де болуы мүмкін. Үсуге суық жел, ауаның ылғалдылығы , су болған әрі тар киім , қолғап немесе организмнің жалпы әлсіздігі әсер етеді.



Үсікке көбінесе саусақ,
башпайлар, мұрын, құлақ
шалдығады.





Үсудің 4 дәрежесі ажыратылады.

- Бірінші дәрежелі Үсу кезінде терінің сезімталдығы нашарлап бозарады, үсіген жер ісінеді, ауырып қышиды.
- Екінші дәрежелі Үсу біршама ауыр өтеді, терінің асты суланып күлдіреді.
- Үшінші дәрежелі Үсу түрінде терінің астына қанды су жиналып, күлдіреді, бірнеше күннен соң олардың орны жансызданып, жарылады да, тыртық пайда
- Төртінші дәрежелі Үсу кезінде барлық жұмсақ тіндер, кейде тіпті сүйек тіндері де жансызданады. Бұл үсудің ең ауыр түрі . Жансызданған жер тырысып кеуіп қалады, қара қоңыр түске боялады.

1



2



3



4



I степень – потеря кожной чувствительности, отечность



II степень – образование пузырей на коже



III степень – омертвление обмороженных участков кожи

Алғашқы көмек



- Алғашқы көмек көрсеткенде үсіген адамды бірден жылы жерге кіргізіп, жылытып, ыстық шай не кофе беру керек. Жансызданған жерін жылы суға малып, денесі қызарып, жылынып, сырттан тиген қолды сезетін болғанша жайлап ысқылайды, содан соң таңып тастайды

.

Үсік шалған жерді суық жерде тұрып қармен ысқылауға және суық суға түсіруге болмайды. Үсіген организм көп уақытқа дейін суыққа сезімтал келеді.

Үсік шалудың алдын алу мақсатында

- аязда көп жүрмеу
- тар киім кимеу
- алкоголь қолданбау
- бет пен қолға дымқылдандыратын крем жақпау қажет

Есіңізде болсын!

- Сіздің денсаулығыңыз-сіздің қолыңызда!
- Деніңіз сау болуға тырысыңыз!
- Өз денсаулығыңызды сақтаңыз!



Назар аударғандарыңызға
рахмет!