



## **ПАМЯТКА**

**«Оказание помощи  
при отморожении, переохлаждении  
и общем замерзании»**



тело. Главную роль при этом играет мороз, но во многом способствуют воздух и ветер. *«Нет плохой погоды, есть плохая одежда»* – справедливо гласит английская пословица. Действительно, если человек имеет хорошее жилье, полноценное питание и теплую одежду, то он легко переносит низкую температуру. Холод, действуя на сосуды, вызывает их сужение; вследствие этого происходит недостаточное кровоснабжение определенного участка тела, что проявляется побледнением кожи.

Вначале пострадавший ощущает чувство холода, сменяющееся онемением, при котором исчезают боли, а затем и всякая чувствительность. Потеря чувствительности делает незаметным дальнейшее воздействие холода, что чаще всего и приводит к отморожениям.

Как и ожоги, отморожения имеют четыре степени. Однако установить степени повреждения тканей сразу после отморожения трудно. Это возможно только через

# Различают четыре степени отморожений:



- *1 степень.* Кожа сине-багрового цвета, отечность после отогревания увеличивается, отмечаются тупые ноющие боли.



**Поверхностный слой  
кожи омертвевает.  
После согревания  
кожные покровы  
приобретают багрово-  
синюю окраску. Быстро  
развивается отек тканей.  
В зоне поражения  
образуются пузыри,  
наполненные  
прозрачной или белого  
цвета жидкостью. Может  
сохраниться нарушение  
чувствительности, но в  
то же время отмечаются**



***III степень.***  
**Нарушение**  
**кровообращения**  
**приводит к**  
**омертвлению всех**  
**слоев кожи и**  
**лежащих под ней**  
**мягких тканей.**  
**Глубина**  
**повреждения**  
**выделяется**  
**постепенно. В**  
**первые дни**  
**отмечается**  
**омертвление кожи и**  
**появляются пузыри,**  
**наполненные темно-**  
**красной или темно-**  
**бурой жидкостью. В**



Омертвление всех слоев  
кожи и глубже лежащих  
тканей, вплоть до  
костей.

Отмороженную часть  
тела согреть, как  
правило, не удастся.  
Она остается холодной  
и абсолютно  
нечувствительной.  
Кожа быстро  
покрывается  
пузырями,  
наполненными черной  
жидкостью.

Поврежденная часть

**Азбука  
безопасности.**





**Если долго находитесь на морозе.  
В этом случае существует опасность  
общего переохлаждения организма.**



- если есть возможность, необходимо зайти в ближайшее отапливаемое помещение (магазин, подъезд жилого дома, учреждение и т. п.)
- чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Если же, несмотря на все усилия, вы почувствовали, как немеют руки, разотрите их друг об друга, а когда кровоток восстановится - засуньте их подмышки;
- снимите кольца и часы - это улучшит циркуляцию крови, делайте энергичные махи руками. При этом рука должна быть максимально расслаблена, а ладонь - растопырена. Так же согреваются ноги;
- можно также использовать способ, который в народе носит название "эскимосского". Руки вытяните вдоль тела, пальцы растопырьте. Плечами делайте резкие и частые движения вверх.



# Переохлаждение

## Признаки поражения:

1. Озноб и дрожь.
2. Нарушение сознания:  
заторможенность и апатия; бред и галлюцинации; неадекватное поведение.
3. Посинение побледнение губ.
4. Снижение температуры тела.



## **Первая помощь**

**Дополнительно укрыть, предложить теплое питье или пищу с большим содержанием сахара.**

**Доставить в течении 1 часа в теплое помещение (укрытие).**

**В теплом помещении — немедленно снять одежду и поместить пострадавшего в ванну с водой, нагретой до 35-40 (терпит локоть), или обложить большим количеством теплых грелок.**



**нагревающей ванны обязательно накрыть пострадавшего теплым одеялом или надеть на него теплую сухую одежду.**

1. Потеря чувствительности.
2. Кожа бледная, твердая и холодная на ощупь
3. Нет пульса у запястий и лодыжек
4. При постукивании пальцем — «деревянный» звук.

Как можно скорее доставить пострадавшего в помещение.

Немедленно укрыть поврежденные конечности от внешнего тепла теплоизолирующей одеждой (пальто, куртка, одеяло) и большим количеством ваты или одеждой из теплой одежды.

Дать обильное теплое питье, 1-2 таблетки анальгина.

Обязательно вызвать врача.

**НЕЛЬЗЯ!** Растирать отмороженную кожу, использовать теплые грелки, ванну, теплую воду



пораженные части тела от мерзлой одежды, снимите все

металлические предметы: браслеты, цепочки, часы и кольца;

- приготовьте теплую воду, температурой (30-32 градуса) поместите в нее отмороженную руку или ногу, подержите ее там примерно полчаса (доведя температуру воды до 38-40 градусов), стараясь при этом шевелить пальцами;

- после восстановления чувствительности осторожно протрите руку (ногу), затем наложите сухую чистую повязку;

- на первые слои бинта для дополнительного согревания положите слой ваты и продолжайте накладывать повязку;

- если отморожены щеки или уши, приложите к ним кусочек теплой ткани (ткань надо предварительно прогладить утюгом);

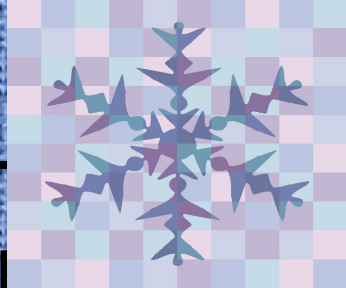
- главное, обязательно вызовите врача.

Когда возникает боль во время отогревания, то дать пострадавшему обезболивающее (аспирин, димедрол)



## ***Помните:***

- \*отмороженные участки нельзя смазывать или мазями. Это затрудняет в последующую обработку;**
  - \*нельзя также растирать отмороженные участки тела снегом, так как при этом охлаждение усиливается, а льдинки ранят кожу и способствуют инфицированию;**
  - \*не рекомендуется также интенсивно растирать пораженные участки и проводить энергичный массаж. Такие действия при глубоких поражениях могут привести к повреждению сосудов.**
- Пострадавшему дать пить теплое питье (чай, кофе).**



## **Общее переохлаждение и замерзание.**

**Общее переохлаждение и общее замерзание – это поражение организма холодом, что чаще всего наблюдается у людей ослабленных, истощенных и у алкоголиков.**

**Установлено, что смерть человека наступает в случаях, когда температура тела достигает 20-25<sup>0</sup>С, хотя жизнь отдельных клеток может сохраняться и при t +2<sup>0</sup> - +3<sup>0</sup>. Известны случаи замерзания со смертельным исходом при температуре воздуха 0<sup>0</sup> и даже +5<sup>0</sup>.**



**В начальном периоде общего замерзания отмечаются чувство усталости, сонливости, человек теряет силы, появляется головокружение, посинение кожных покровов. На этом фоне отмечается замедление пульса на периферических артериях, ослабление сердечной деятельности, падение артериального давления, ослабление и урежение дыхания, прогрессирующее снижение температуры тела. При несвоевременном оказании необходимой помощи наступает гибель пострадавшего.**

## Первая помощь

Пострадавшего внести в теплое помещение.

Если возможно, то поместить в ванну с теплой водой (сначала 32-36<sup>0</sup>, затем в течение 20-30 минут довести температуру воды до 38-40<sup>0</sup>). Можно провести растирание всего тела мягкой тканью, смоченной водкой или спиртом и т. д., или рукой до полного согревания. Если пострадавший в сознании, дать выпить ему горячий чай, кофе, немного вина. После разогревания (когда кожа порозовела, чувствительность восстановилась) пострадавшего обтереть спиртом, тепло одеть, укутать в теплое одеяло и организовать транспортировку в



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**