

# Памятка на тему «ОСТОРОЖНО: МОРОЗ!»

## ОСТОРОЖНО: МОРОЗ!

В СИЛЬНЫЙ МОРОЗ НЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА  
БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ!

### КАК ОДЕТЬСЯ?



### КАК СОГРЕВАТЬСЯ?



Для обморожения совсем не обязательно дожидаться температуры  $-30^{\circ}\text{C}$  — обморожение столь же легко (если не легче) получить при температуре воздуха около нуля. Признаки обморожения — синюшная, бледная кожа и боль в обмороженном месте по возвращении в тепло.

Обморожения нельзя быстро нагревать (например, сразу совать обмороженные пальцы под горячую воду), а тем более интенсивно растирать, особенно снегом. Лучше поместить обмороженную часть тела в теплую воду и медленно (20—30 мин.) ее нагревать, а потом вытереть и наложить чистую повязку.

Если на обмороженном месте вздулись пузыри, вскрывать их нельзя. При сильных обморожениях рук между пальцами прокладывают бинты, чтобы обмороженные ткани не срослись.

Как и ожоги, обморожения лучше не смазывать никакими мазями или кремами. Холод может стать причиной не только обморожения отдельных частей тела, но и общего переохлаждения. Его признаки — озноб, затем — ступор и сон, за которыми, если вовремя не оказать помощь, может наступить смерть.

Помощь при переохлаждении простая: пострадавшего надо согреть. Как и при обморожении, быстро нагревать пострадавшего ни в коем случае нельзя. Хороший способ — положить его в ванну с водой и в течение примерно 40 минут медленно повышать ее температуру (от  $18$  до  $40^{\circ}\text{C}$ ). Если пострадавший находится в состоянии клинической смерти, то его надо сначала отогреть и только потом начинать реанимацию. В несложных случаях можно дать пострадавшему горячее питье, мед, витамины.

Подготовил воспитатель: Косенкова Т.А,  
Болдырева Ю.А