



Государственный комитет Республики Башкортостан по чрезвычайным ситуациям продолжает рубрику «Сам себе спасатель», в рамках которой публикуются полезные материалы. Сегодня спасатели рассказали, как не замерзнуть в сильный мороз!

## **НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ!**

Обморожением называется некроз (омертвление) или воспаление тканей под действием холода. При этом происходит замерзание тканевой жидкости на отдельных участках тела. Чаще всего это открытые места: кисти рук, лицо шея, ноги.

Часто обморожение происходит незаметно. Поэтому важно при внезапном поселении мочек ушей, кончика носа, подбородка, щек у окружающих людей сообщить им об этом.

## **ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОБМОРОЖЕНИЯ**

- I. степень: кожа белеет, затем краснеет и опухает, появляются покалывание и боль**
- II. степень: образуются волдыри с кровяным содержимым, возникает сильная боль**
- III. степень: происходит омертвление кожи и подкожных тканей**
- IV. степень: развивается омертвление глубоко расположенных тканей**

Лучший способ предотвратить обморожение – ограничить воздействие холода и улучшить кровообращение в организме.

## **ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЙ**

- **Одевайтесь теплее! Не выходите на мороз без шапки, шарфа и варежек.**
- **Носите свободную одежду, это способствует нормальной циркуляции крови.**
- **Одевайтесь многослойно, так как воздух сохраняет тепло именно между слоями одежды.**
- **Обувь всегда должна быть свободной и сухой. Не снимайте на морозе обувь с обмороженных ног – они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь.**
- **Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми.**
- **Не употребляйте спиртное – опьянение вызывает большую теплопотерю, в то же время, вызывая иллюзию тепла.**
- **Поешьте перед выходом, для сохранения тепла понадобится много энергии.**

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ**

— Срочно уйдите в тепло, снимите холодную одежду. На морозе растирать и греть; поражённые участки тела бесполезно и опасно.

— На поражённую поверхность наложите теплоизоляционную повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью.

— Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 14 до 36 градусов и в течении 40 минут нежно массируя конечность.

— Завернитесь в сухое одеяло. Выпейте теплый и сладкий чай.

Необходимо отслеживать пораженный участок в течении суток. Если чувствительность не восстановилась, немедленно обратитесь к врачу или доставьте пострадавшего в ожоговый центр.

#### **ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ**

— Растирать обмороженный участок снегом (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции).

— Быстро отогревать пораженный участок у костра или в горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения пораженного участка).

— Употреблять алкоголь, (он расширяет сосуды и дает лишь ощущение тепла, но на самом деле не согревает, а способствует более быстрому замерзанию).

По статистике более 90% случаев обморожения приходится на лиц, находящихся в тяжелом алкогольном опьянении.

Переохлаждение может привести к летальному исходу. При температуре тела ниже 31°C пострадавший находится без сознания, его мышцы скованы суровыми спазмами, а челюсти крепко сжаты. Дыхание едва заметно, пульс 32-36 ударов, артериальное давление низкое или не обнаруживается, а зрачки расширены. В таком состоянии происходит остановка сердца. Если вам встретится лежащий на тротуаре человек в таком состоянии — вызовите «скорую», тем самым Вы спасёте человека от смерти.

Если вы заметили человека, попавшего в беду, или сами оказались в опасной ситуации, звоните по телефону службы спасения.

**Берегите себя и своих близких!**

**В любой экстренной ситуации звоните по номерам: 112  
8(34777)2-14-14 ЗПСО (с. Малояз) имени генерала А.Ф. Ахметханова  
8-987-015-19-41 ЗПСО (с. Малояз) имени генерала А.Ф. Ахметханова**