

# ПОМОЩЬ ЧЕЛОВЕКУ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

## Вызовите скорую помощь, если кожа:

- онемела;
- изменила цвет — стала белой, серовато-жёлтой, синей;
- покрылась пятнами;
- стала твёрдой и холодной на ощупь.



## И если есть признаки переохлаждения:

- дрожь;
- бледная, холодная и сухая кожа (цвет кожи и губ может быть синим);
- невнятная речь;
- сильная усталость, сонливость;
- спутанность сознания.



## Что делать до прибытия врачей

Скорее переместите пострадавшего в тёплое помещение.

Предложите пострадавшему горячий напиток.

Если тёплой воды нет, отогрейте пострадавшего с помощью одежды и одеял.

После отогревания аккуратно наложите на обмороженные места чистые марлевые повязки (при этом нужно разъединить пальцы рук и ног, если они были травмированы).

Снимите перчатки, ботинки, кольца и любую другую одежду или украшения вокруг поражённого участка кожи.



По возможности поместите обмороженные части тела в тёплую воду (температура должна быть комфортной для здоровой кожи) на 30 минут или пока кожа не станет красной, тёплой и мягкой.



## Чего не делать

Не давайте пострадавшему ходить без крайней необходимости, если ступни и пальцы обморожены.



Не используйте для отогревания грелки и электроодеяла, не грейте травмированные конечности у огня или радиатора.



Не растирайте обмороженное место снегом и не массируйте его.

