ОСТОРОЖНО! ЛЕДЯНАЯ ВОДА!

При обморожении необходимо:

1. Занести пострадавшего в теплое помещение.
2. Растереть обмороженный участок сухой тканью (лучше шерстяной).
3. Пострадавшему дать горячий чай.
4. Заставить активно двигаться (приседать, взмахивать руками).
5. При обширных участках обмороженную часть сначала растирают сухой тканью, затем помещают в таз с теплой водой (30-32 градуса), за 20-30 минут доводят температуру воды до 40-45 градусов.
6. Обувь с ног снимать крайне осторожно, чтобы не повредить обмороженные пальцы. Если без усилий это сделать нельзя, то обувь лучше распороть ножом по шву голенища.
7. После порозовения обмороженной конечности ее надо вытереть досуха, протереть спиртом или водкой, наложить сухую повязку и утеплить конечности ватой или тканью. Если кровообращение плохо восстанавливается, кожа остается синей, то пострадавшего необходимо отправить в больницу, т.к. возможно глубокое обморожение.

При обморожении нельзя:

1. Растирать обмороженные места снегом (снег охлаждает и повреждает кожу).
2. Смазывать обмороженные места жиром или мазями.
3. Интенсивно растирать и массировать пострадавший участок. (приводит к повреждению сосудов).

Смерть при спасении.

***Помните*:** если человек перестает дрожать, ему становится «хорошо», «тепло», приятно кружится голова, возникает желание лечь и отдохнуть – это крайняя стадия замерзания. Пострадавшего, который перестал дрожать, ни в коем случае нельзя растирать, двигать и заставлять двигаться, т.к. первым эффектом этих действий будет приток холодной крови и вследствие чего падение температуры тела, охлаждение мозга и сердца (вплоть до его остановки) В результате чего наступает так называемая «смерть при спасении».

При попадании в ледяную воду:

1. У незакаленного человека могут возникнуть явления холодового шока с потерей сознания. Резко ухудшается состояние пострадавшего от охлаждения шеи, затылка и головы. При температуре около нуля градусов потеря сознания наступает через 15 минут.
2. Нельзя сбрасывать лишнюю одежду, если она не создает отрицательную плавучесть. Даже полностью промокшая одежда частично защищает от охлаждения в воде.

После извлечения из воды:

1. Необходимо переодеться (по возможности) в сухую одежду, обувь. Если нет сухой одежды – снять мокрую, отжать и надеть на себя.
2. Поесть сладкого (сахар, варенье, шоколад и т.п.).
3. Выпить горячего чая или кофе для возбуждения сердечной деятельности.
4. Заставить активно двигаться, чтобы быстрее согреться «изнутри». Замерзшие руки (если они не способны удержать даже спички) рекомендуется отогревать подмышками или на животе. Но гораздо эффективнее способ отогревания рук «по-рыбацки», т.е. на внутренней стороне бедер, где проходят наиболее крупные артерии и запас тепла максимальный.
5. На берегу разжечь костер.

ЗНАЯ И СОБЛЮДАЯ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ ТРАГЕДИЙ!