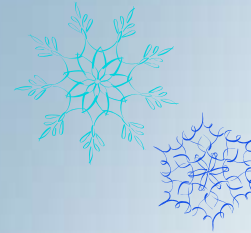


### Переохлаждение организма

Когда человек подвергается длительному воздействию сухого мороза или холодной воды, наступает общее переохлаждение организма.



Внешними признаками переохлаждения являются:

- ◆ дрожь или озноб;
- ◆ бледность кожных покровов;
- ◆ онемение конечностей;
- ◆ заторможенность;
- ◆ потеря координации движений;
- ◆ температура тела 35 °С и ниже;
- ◆ потеря сознания.

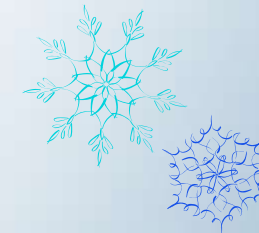
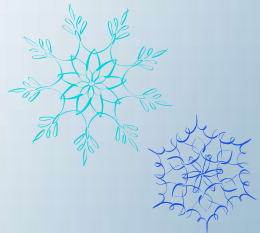
**Необходимо принять следующие меры:**

1. Удалить пострадавшего из сложившихся условий и быстро освободить его от мокрой одежды.
2. Вызвать скорую помощь («03» или сот. «112»).
3. Постепенно согревать пострадавшего сухим теплом. Нельзя использовать экстремальное согревание!
4. Положить теплые грелки в паховую и подмышечную области.
5. Дать пострадавшему теплый сладкий чай и немного углеводистой пищи (хлеба, печенья).
6. Если пострадавший без сознания, нужно уложить его на живот или бок, укрыть чем-то теплым и наблюдать за его состоянием до приезда врача.

*В первую очередь опасности переохлаждения подвергаются дети. Даже если они одеты очень тепло, но неподвижны, или гуляют в мокрой одежде.*

**Будьте внимательны:  
не допускайте переохлаждения!**

*Меры обеспечения  
безопасности детей  
при низких  
температурах воздуха*



Воспитатель С.И. Евстигнеева

г. Барнаул

## Основные признаки и симптомы обморожения

### I степень обморожения

Конечности бледнеют и теряют чувствительность. Уши сильно краснеют. Нужно дома растереть конечности сухими руками до тех пор, пока они не согреются. Также рекомендуется делать ванны с прохладной водой, постепенно повышая ее температуру до температуры тела. Потом рекомендуется высушить обмороженные конечности полотенцем и наложить на них мягкие согревающие повязки.

### II степень обморожения

На коже появляются пузыри почти как при ожогах. Необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

### III степень обморожения

Омертвление тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путем.



## Потеря чувствительности – один из первых признаков обморожения!

Обморожение – это очень серьезно, опасно и больно. Чтобы этого не случилось, нужно помнить, что обморозиться можно не только на сильном морозе, но и в не самые сильные холода при высокой влажности воздуха.



Когда человек замерзает, все тепло начинает «стекается» к центру тела, потому что в этой области находятся жизненно важные органы (сердце, легкие, желудок, печень), которые организм защищает и обогревает в первую очередь. Именно поэтому обморозить можно только:

- ◆ щеки;
- ◆ уши;
- ◆ кончик носа;
- ◆ пальцы на руках и ногах;
- ◆ ступни;
- ◆ кисти рук.

**Не растирайте кожу снегом, им можно поцарапаться!**

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Замерзнуть можно в любое время года: и летом, и осенью, и весной, и зимой! Например, попасть под летний ливень, промокнуть насквозь и продрогнуть; промерзнуть на осеннем ветру; обмануться, глядя на весеннее солнышко. Ну, а зимой замерзнуть проще простого. Достаточно немного постоять на остановке в ожидании автобуса.

1. Одевайте своих детей соответственно погодным условиям.
2. Научите их:
  - ◆ двигаться, чтобы не замерзнуть;
  - ◆ не дрожать (чем сильнее дрожишь, тем больше замерзаешь);
  - ◆ расслабляться (чтобы стало теплее, нужно постараться расслабить все тело, унять дрожь и выровнять дыхание);
  - ◆ дышать носом;
  - ◆ растереть ладони одну о другую;
  - ◆ делать энергичные махи руками (нужно максимально расслабить руки и напрячь пальцы);
  - ◆ танцевать, как эскимосы (нужно вытянуть руки вдоль тела, растопырить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх-вниз);
  - ◆ греть руки под мышками, шевелить пальцами ног;
  - ◆ приседать, бегать на месте;
  - ◆ растереть нос, щеки и уши сухими ладонями;

**не останавливаться, согревшись, чтобы не замерзнуть снова!**