

## Правила поведения при переохлаждении и обморожении

1. Признаки переохлаждения:
  - озноб и дрожь
  - нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение)
  - посинение или побледнение губ
  - снижение температуры тела.
2. Признаки обморожения конечностей:
  - потеря чувствительности;
  - кожа бледная, твердая и холодная наощупь;
  - нет пульса у лодыжек;
  - при постукивании пальцем слышен деревянный звук.
3. Первая помощь при переохлаждении и обморожении:
  - Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов.
  - После согревания следует высушить тело, одеть человека в сухую теплую одежду и положить его в постель, укрыв теплым одеялом.
  - Дать теплое сладкое питье или пищу с большим содержанием сахара.
4. При обморожении нельзя:
  - Растирать обмороженные участки тела снегом.
  - Помещать обмороженные конечности сразу в теплую воду или обкладывать теплыми грелками.
  - Смазывать кожу маслами.
  - Давать большие дозы алкоголя.