**Переохлаждения и обморожения**

При *переохлаждении* необходимо:

- быстро доставить пострадавшего в теплое помещение;

- укрыть пострадавшего, предложить теплое сладкое питье или пищу с большим содержанием сахара;

- в помещении – снять с него одежду, растереть тело чистой суконкой или варежкой, надеть на него теплую сухую одежду;

- поместить пострадавшего в ванну с водой 35-40 град С (терпит локоть), либо обложить его большим количеством теплых грелок (пластиковых бутылок).

**Признаки и симптомы обморожения**

* потеря чувствительности
* ощущение покалывания или пощипывания
* **побеление кожи** — 1 степень обморожения
* **волдыри** — 2 степень обморожения (видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 часов)
* **потемнение и отмирание** — 3 степень обморожения (видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 часов)

При *обморожении* необходимо:

- доставить пострадавшего в помещение с невысокой температурой;

- с обмороженных конечностей одежду и обувь не снимать;

- незамедлительно укрыть поврежденные конечности от внешнего тепла охлажденной теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами, одеждой. Нельзя ускорять внешнее согревание обмороженных частей. Тепло должно возникнуть внутри с восстановлением кровообращения;

- дать обильное теплое питье, заставить двигаться;

- дать 1-2 таблетки анальгина.

**Нельзя** растирать или смазывать обмороженную кожу чем-либо, помещать обмороженные конечности в теплую воду или обкладывать их грелками.

 Если при обморожении появились пузыри, необходимо перевязать обмороженное место сухим стерильным материалом. Не допускается вскрывать и прокалывать пузыри.

**Рекомендации для снижения опасности обморожения:**

* Использовать многослойную одежду: двойные рукавицы, пара свитеров и носок. Очень хорошо пользоваться одеждой, изготовленной из водонепроницаемых и теплоизоляционных материалов, сделанных по высокой технологии. Необходимо утеплить голову и шею, где расположены сосуды, несущие кровь к голове.
* Перед выходом на улицу в холодное время года, тем более на длительное время, необходимо хорошо и плотно поесть. Недостаточное питание и усталость могут стать причиной обморожения, снижая сопротивляемость организма.
* Не стоит употреблять алкоголь, который снижает ощущение холода и не дает прочувствовать, насколько вы замерзли. Также нельзя курить на морозе, так как при курении происходит сужение кровеносных сосудов и снижается кровоснабжение конечностей. По этой причине именно курильщики составляют определенную группу риска при обморожениях.
* Мороз сушит кожу, поэтому перед выходом на улицу нельзя пользоваться лечебными средствами на воде. Следует также отказаться от применения косметики, содержащей влагу. Женщинам не стоит пользоваться увлажняющими кремами, а питательный крем можно наносить не позже чем за час до выхода на улицу. На такой случай дома стоит иметь нутряное свиное сало - его можно купить на рынке, вытопить на паровой бане и хранить в холодильнике. В мороз оно прекрасно защищает кожу и взрослых, и особенно детей. Надежно защитить лицо от морозов поможет также гусиный жир либо специальные косметические средства.