



Безопасные каникулы.
Первая помощь
при переохлаждении и обморожении
КГУ «ОШ 21»
2023-2024 у.г.



**ЗИМНИЕ
Каникулы**



Во время прогулок зимой нас могут подстеречь такие опасности как переохлаждение и обморожения.

Признаки переохлаждения:

- **Озноб и дрожь;**
- **Нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);**
- **Посинение или побледнение губ;**
- **Снижение температуры тела**



Во время прогулок зимой нас могут подстерегать такие опасности как переохлаждение и обморожения.

Признаки обморожения конечностей:

- Потеря чувствительности;
- Кожа бледная, твёрдая и холодная на ощупь;
- Нет пульса у лодыжек;
- При постукивании пальцем слышен деревянный звук.



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 не выше, чем 40 градусов.
- После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.
- Дать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара



При обморожении НЕЛЬЗЯ:

- **Растирать обмороженные участки тела снегом;**
- **Помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или обкладывать тёплыми грелками;**
- **Смазывать кожу маслами;**



При соблюдении всех этих несложных правил надеемся, что каникулы ваши пройдут весело, разнообразно и не принесут никаких неприятных ощущений.

