

Будьте осторожны в холодную погоду

Минусовые температуры могут быть опасными.

Узнайте о признаках обморожения и гипотермии, а также о мерах оказания помощи.

Гипотермия

Случается в очень холодную погоду, или когда человек в сырой одежде подвергается воздействию холода.



Обморожение

Когда части тела сильно охлаждаются, и начинается их обморожение.



На что следует обращать внимание

- Озноб, онемение или слабость.
- Фиксация взгляда, апатия или замедленная реакция.
- Потеря сознания.

- Онемение или недостаток чувствительности пальцев рук и ног, носа или мочек уха.
- Кожа выглядит как воск, теряет цвет или становится плотной на ощупь.

Какую помощь можно оказать

Звоните 911 или отправляйтесь в больницу без промедления.

1. Аккуратно переместите пострадавшего в теплое место.
2. Следите за дыханием и кровообращением.
3. Произведите СЛР при необходимости.
4. Снимите сырую одежду и высушите тело пострадавшего.
5. Постепенно согрейте его.
 - Оберните его одеялом или оденьте в сухую одежду.
 - Для постепенного согревания пострадавшего воспользуйтесь бутылками с горячей водой или нагретым одеялом.
 - Не погружайте пострадавшего в горячую воду. Быстрое согревание может оказаться опасным.



Как можно скорее обратитесь за профессиональной медицинской помощью.

1. Переместите пострадавшего в теплое место.
2. Будьте осторожны при обращении с пострадавшей зоной. Не растирайте. Избегайте прокалывания пузырей.
3. Согрейте пораженный участок с помощью теплой воды (100–105 °F) до его покраснения и ощущения теплоты.
4. Наложите на этот участок свободную повязку, воспользовавшись сухим стерильным бинтом.
 - Отделите пальцы рук или ног друг от друга стерильной повязкой.
5. Не допускайте повторного замерзания этого участка.

