



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

### **Первая помощь при обморожении и переохлаждении**

На зимнем холоде можно себе что-нибудь обморозить и не заметить этого.

- входя в дом с мороза, постучим носком о пятку - так проверяем, не потеряли ли чувствительность пальцы ног. Если потеряли - не снимаем обувь в помещении минут 15-20. Присядем, срочно выпьем горячий сладкий чай.

«Примороженные» ноги наверняка начнут болеть. Терпим. Снимаем носки и обувь, только когда боль притихнет. Посмотрим и пощупаем. Щупаем - чувствительность не пропала. Смотрим - нет ли покраснения или посинения кожи. Если нет, растираем стопу большим пальцем от пальцев ноги к колену. Перед этим обработаем руки и стопы спиртом или водкой.

Но вот если замерзшие места потеряли чувствительность... Если кожа там бледная, холодная и твердая на ощупь... И если тем более на лодыжке не прощупывается пульс... Тогда: обернем ноги теплой повязкой или одеялом, примем 1-2 таблетки анальгина, пьем сладкий горячий чай и ОБЯЗАТЕЛЬНО обращаемся к врачу.

Переохлаждение - опасное состояние организма. Сперва начинается озноб, человека бросает в дрожь. Потом ощущение холода может пройти. Но сознание человека затуманивается. Он становится заторможенным, могут появиться апатия, бред, галлюцинации.

Температура тела понижается. Бледнеют или синеют губы. Тогда с жертвой переохлаждения надо поступить так: тепло укутать, дать выпить или съесть что-нибудь. Быстрее (не более чем через час) доставить в теплое помещение.

В теплом помещении - пострадавшего немедленно раздеть, поместить в ванну с теплой водой (до 35-40 градусов - не больше!). Или - обложить пострадавшего теплыми грелками той же температуры в нескольких местах. После ванны - тепло укутать или одеть. Вызвать врача. Продолжать давать теплое питье.

---

