



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным  
бедствий

---

13.01.2022 15:01

**Как действовать при обморожении**



# ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЙ

## Признаки и симптомы ОБМОРОЖЕНИЯ:



Потеря чувствительности  
обмороженных участков тела



Ощущение покалывания или  
пощипывания, покраснения кожи

## ОДЕЖДУ И ОБУВ



теплую и сухую



из натуральных материалов  
желательно из шерсти



несколько легких слоев  
вместо одного плотного

## Что ДЕЛАТЬ при обморожении:



Наложите на обмороженные участки  
теплоизолирующую сухую повязку



При наличии симптомов обморожения -  
незамедлительно обратитесь  
за медицинской помощью



Если начали замерзать, согрейтесь  
в помещении или горячим напитком



При морозах людям необходимо помнить о соблюдении простых правил безопасности:

Отказаться от длительных поездок за город, в лес, на рыбалку и т.д.

В период низких температур велика вероятность обморожений: как общего переохлаждения,

Признаки: озноб, холодная бледная кожа, апатия, сонливость, нарушение координации движений.

В случае обморожения необходимо:

Как можно быстрее доставить пострадавшего в теплое место;

Аккуратно снять с него обувь и одежду

Надеть на пострадавшего теплое и сухое белье;

Укутать в одеяло; дать теплое питье и еду, чтобы организм постепенно отогревался "изнутри";

Вызвать скорую медицинскую помощь.

Помните! Не согревайте кожу над огнем – она ничего не чувствует, поэтому легко обжечься. Если вы вынуждены долгое время находиться на улице, немедленно обратитесь в травмпункт. Если вы вынуждены долгое время находиться на улице, быстрее всего согреть, совершая энергичные махи вперед-назад. Согреть лицо можно, сделав несколько шагов, согнувшись в пояснице, чтобы вызвать прилив крови к голове. И конечно же, согреться можно, если согреться в помещении. Лучшим согревающим средством является горячее питье, пища и теплая ванна. Владелец жилья должен отложить выезды и не покидать пределы населенного пункта без особой необходимости. Следите за безопасностью при эксплуатации печей и бытовых электроприборов.