



**ЭТО НЕОБХОДИМО**

***ЗНАТЬ!***

## **Правила поведения при загородных прогулках зимой**

**Во время загородных пеших или лыжных прогулок нас может подстерегать такие опасности, как переохлаждение и обморожение.**

Морозы при сильном ветре и длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, и часто сильное. Обморожение возможно при небольшой температуре, но при повышенной влажности, а также если на человеке мокрая одежда. Чаще всего страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.

Признаки переохлаждения:

1. Озноб и дрожь;
2. Нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение).
3. Посинение или побледнение губ.
4. Снижение температуры тела.

**Признаки обморожения конечностей:**

- потеря чувствительности;
- кожа бледная, твёрдая и холодная наощупь;
- нет пульса у лодыжек;
- при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

**Первая помощь при переохлаждении и обморожении:**

1. 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 до 40 градусов).
2. После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.
3. Дать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

**При обморожении нельзя:**

1. Растирать обмороженные участки тела снегом;
2. Помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или обкладывать тёплыми грелками;
3. Смазывать кожу маслами;
4. Давать большие дозы алкоголя.



***Единый телефон экстренных  
оперативных служб – 112***