



Во избежание обморожений в зимний период:

Обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре ниже -10°C



Признаки и симптомы обморожения:

Потеря чувствительности поражённых участков

Ощущение покалывания или пощипывания

Побеление кожи (1-я степень обморожения)

Волдыри (2-я степень обморожения)

Потемнение и отмирание (3-я степень обморожения)



Первая помощь при обморожении: срочно уйти с холода, т.к. на морозе растирать и греть поражённые участки тела бесполезно и опасно; на поражённую поверхность наложить теплоизоляционную повязку, например: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань и в итоге обернуть шерстяной тканью; обмороженные участки кожи можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды от 20 до 40 градусов в течение 40 минут, осторожно массируя повреждённый участок кожи; выпить тёплый и сладкий чай; необходимо следить за общим состоянием пострадавшего в течение суток: если появились симптомы 2-й и 3-й ступени обморожения, необходима срочная медицинская помощь!



***Служба здоровья ГБОУ лицея № 533
Санкт-Петербурга,
валеолог Боровская Е. М.***

