



Установите соответствие между характеристикой слоя кожи и его названием.

**Характеристика слоя кожи**

**Слой кожи**

А. Содержит рецепторы

Б. Является наиболее глубоко  
расположенным слоем кожи

В. Обеспечивает запасающую функцию кожи

Г. Содержит потовые и сальные железы

Д. Состоит из жировой соединительной ткани

Е. Содержит кровеносные и лимфатические  
сосуды

1 Подкожно жировая  
клетчатка

2 Собственная  
кожа (дерма)



# **Первая помощь в походе при ожогах и обморожениях**



# Обморожение

- это повреждение тканей организма под воздействием низких температур.

## Причины обморожения и замерзания:

- повышенная влажность и сильный ветер,
- при сосудистых болезнях,
- курение и употребление спиртосодержащих напитков,
- несоответствие одежды и обуви условиям окружающей среды.





# Признаки обморожения

- Кожа бледно – синюшного цвета.
- Отсутствие чувствительности в пораженной области.
- При более глубоком повреждении через 12-24 часа возможно появление пузырей.
- Если страдают конечности, нарушаются их функции.



## Обморожение: 4 стадии заболевания



Затрагивает только **верхний слой эпидермиса**. Кожа имеет небольшое покраснение и ощущается покалывание



Влияет на **верхний слой кожи**. На коже появляются белесые пузырьки и волдыри



Повреждаются **все слои кожи**. На коже язвы темно-синего или черного цвета



Обморожение распространяется на **мышцы и суставы**. На коже появляются зоны гангрены



# Первая помощь при обморожениях

- Доставить пострадавшего в теплое помещение.
- Снять промерзшие вещи: куртку, варежки, брюки, носки, обувь.
- Наложить термоизолирующую повязку.
- Напоить теплым чаем.





# При обморожениях нельзя!

- Растирать снегом нечувствительные участки тела.
- Прикладывать грелки.
- Использовать горячие ванны.
- Смазывать мазями, жирами.







# Ожоги

- это термотравма, вызванная воздействием высокой температуры.





# Ожоги в походах бывают солнечные и термические

## Причины термических ожогов:

- Опасное поведение во время растопки и поддержания огня.
- Неумение пользоваться туристским приспособлением.
- Опрокидывание на себя посуды с горячей пищей и ошпаривание кипятком или паром.



**Причиной солнечного ожога является длительное пребывание на солнце.**

### Признаки солнечных ожогов:

- Покрасневшая, горячая на ощупь кожа.
- Болезненные ощущения в «сгоревших» местах, небольшой отек.
- Повышенная температура.
- Легкий озноб.







# Первая помощь при ожогах

- **Охладить место ожога 10-15 минут под проточной холодной водой.**
- **Накрыть сухой чистой тканью.**
- **Поверх ткани приложить холод (пузырь со льдом, пакет с холодной водой или снегом).**
- **Снять все вещи с обожженного участка тела.**
- **Для обезболивания дать таблетку аспирина (ацетилсалициловая кислота).**
- **Обеспечить питьем.**





# При ожогах недопустимо!

- Смазывать поврежденные участки любым маслом, кремом, мазью т.п.
- Вскрывать ожоговые пузыри.
- Отрывать прилипшую к коже одежду.
- Заклеивать пораженный участок пластырем.
- Укрывать место ожога ватой.

*Спасибо за внимание.  
Будьте здоровы!  
Берегите себя!*



# ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЯ



ОДЕЖДУ И ОБУВЬ НАДЕВАЙТЕ ПО ПОГОДЕ:

- ❄️ теплую и сухую,
- ❄️ из натуральных материалов, желательно из шерсти и кожи,
- ❄️ несколько легких слоев одежды вместо одного плотного,
- ❄️ непродуваемую,
- ❄️ согревающую голову, уши, пальцы рук и ног (шапка с опускающимися "ушами", капюшон, шарф, варежки или теплые перчатки, шерстяные носки, валенки),
- ❄️ обувь - со стельками.



Откажитесь от пребывания на холоде в нетрезвом состоянии.



Перед выходом смажьте кожу лица и рук\*.



На морозе старайтесь оставаться сухим.



Периодически проверяйте, не белеют ли открытые части лица и головы, массируйте нос и щеки.



Если начали замерзать, согрейтесь в помещении, у огня или горячим напитком.



Если планируете быть на морозе долго, возьмите с собой горячее питание и напитки, а также препараты для оказания первой помощи.

*\*кожу слегка смазывают растопленным на водяной бане гусиным или свиным жиром или втирают смесь касторового, камфорного и подсолнечного масла.*





# Профилактика термических ожогов

Для предупреждения травм, связанных с ожогами, необходимо соблюдать следующие правила:

- очередные у костра должны быть одеты в длинные брюки, обувь и рукавицы, иметь рогульки для костра;
- перекладина и трос для подвешивания ведер должны быть надежными;
- сосуды с готовой горячей пищей следует ставить в то место, где они не будут мешать людям ходить и те не наступят на них;
- зимой посуду с горячей пищей не рекомендуется ставить в снег, так как во время его таяния посуда может опрокинуться;
- у костра необходимо пользоваться длинными черпаками;
- следует избегать искрящихся дров, которые во время горения "стреляют";
- не допускать игр и развлечений с огнем.



# Профилактика солнечных ОЖОГОВ

- Загорать нужно постепенно, по 15-20 минут в день, желательно не под прямым солнцем. Максимальное пребывание на солнце не должно превышать 1,5 часа даже при хорошей переносимости.
- Перед тем, как приступить к приему солнечных ванн, на все открытые участки тела следует нанести защитное средство с максимальной степенью протекции.
- На голове должен быть головной убор, это правило обязательно как для взрослых, так и для детей.
- Самое благоприятное время для загара - до 11 часов дня и после 16.00.
- Нельзя загорать людям, недавно принимавшим антибактериальные препараты, антибиотики.
- В жаркую погоду нужно максимально защищать тело и лицо от солнца – носить закрытую легкую одежду из хлопка свободного покроя.