

# МОРОЗ



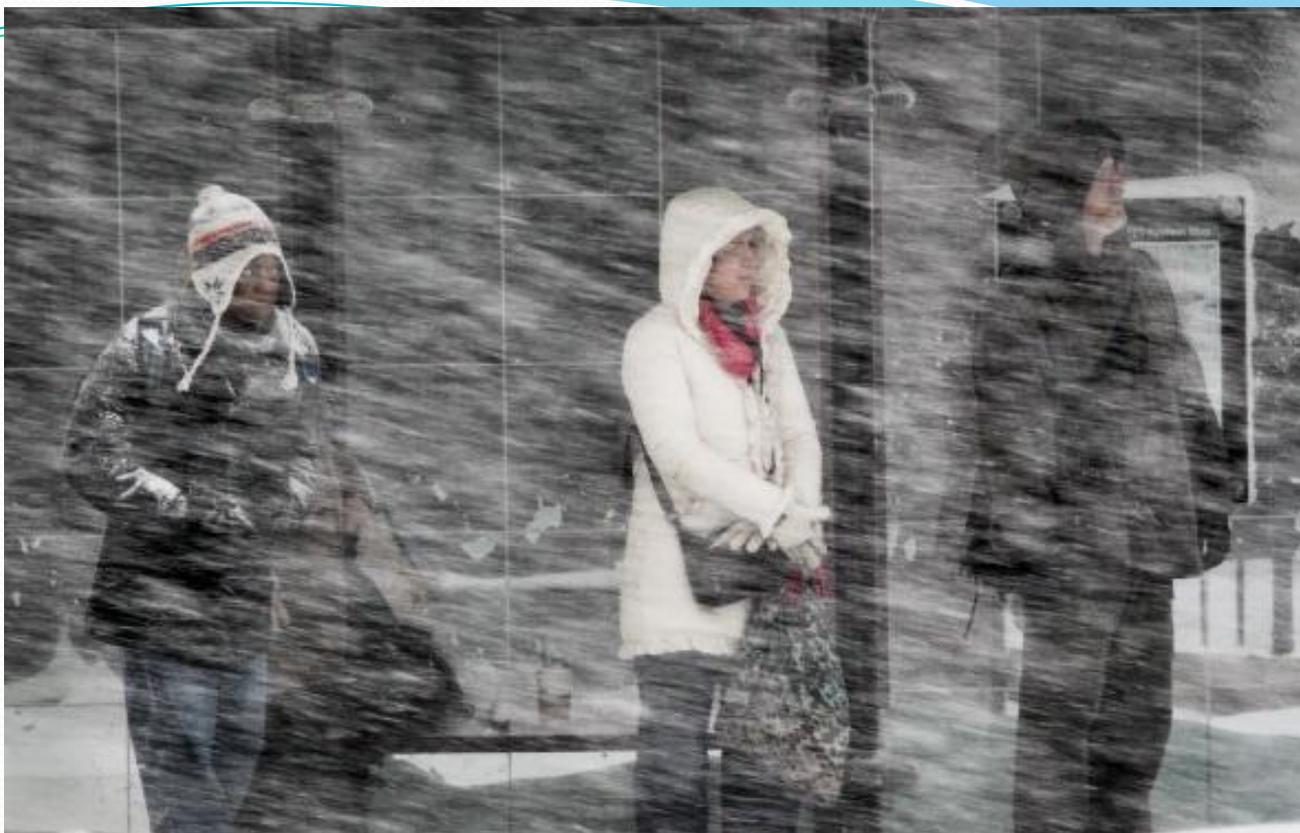


- 0 – не холодно
- -5 – не холодно
- -10 – холодно
- -15 – холодно!!
- -20 – сильно холодно
- -30 – очень холодно!!!

# ОПАСНО! Ветер и мороз



- -з и скорость ветра 10 м/с охлаждающий эффект составит примерно **-20** градусов!



**ОПАСНО!**

Снегопад или дождь + ветер

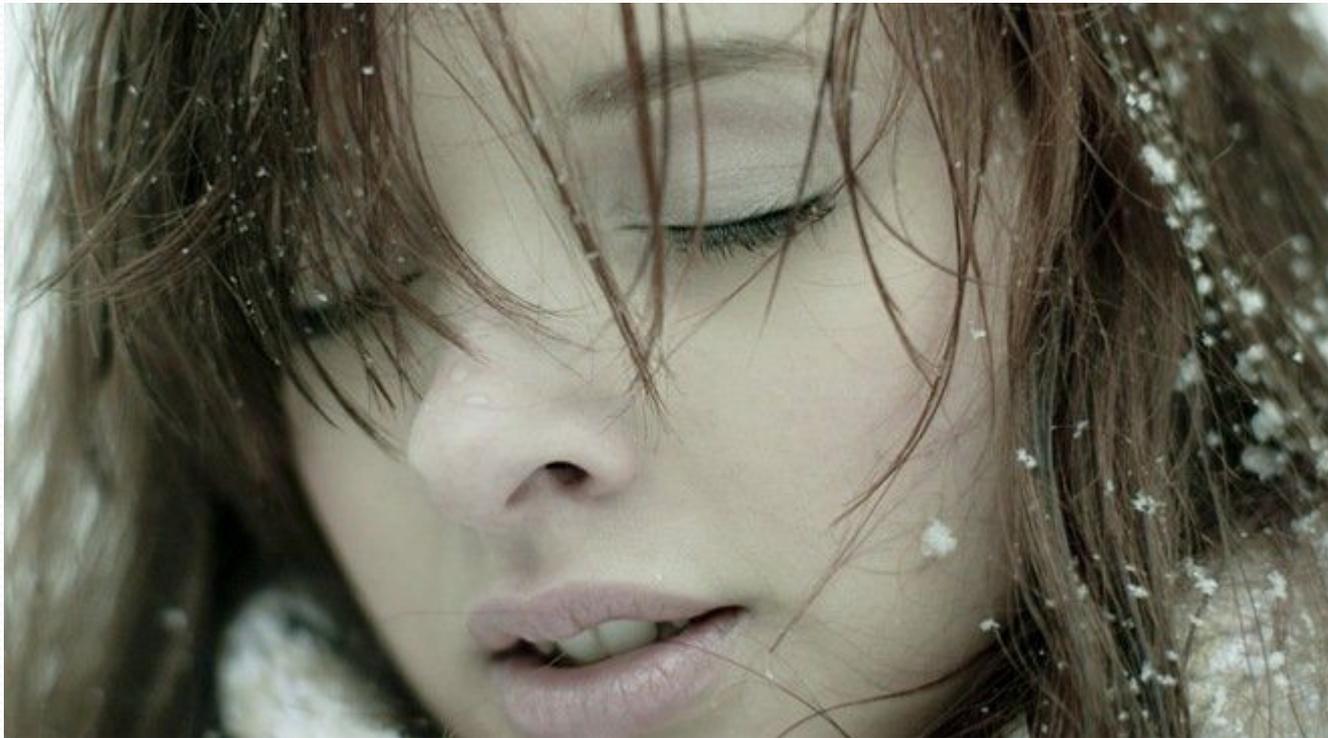
# ОБМОРОЖЕНИЕ



**Обморожения возникают в холодное  
зимнее время при температуре  
ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  –  $-20^{\circ}\text{C}$**

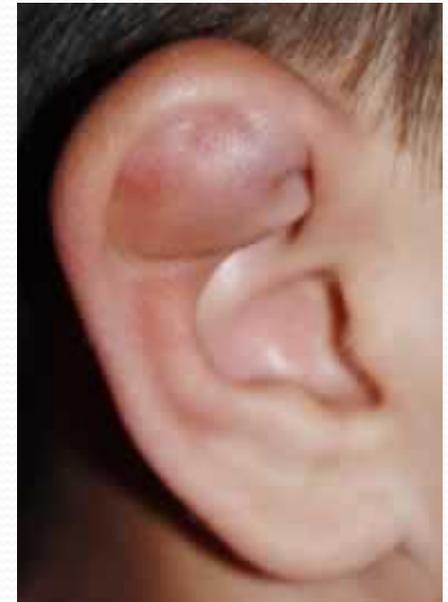


1. Белое лицо, потом  
синее. Покалывание,  
онемение.



## 2. Покалывание, онемение. Белое лицо.

После согревания появляются пузыри. Они проходят через 10 дней.



# Скорая помощь при обморожении



## Нельзя:



Растирать обмороженные участки снегом или шерстью



Греть их в горячей воде, над открытым пламенем, на горячем радиаторе отопления



Принимать горячую ванну

## Можно:



Выпить рюмку вина



Наложить теплоизолирующую повязку - шерстяной платок или шарф



Выпить горячего чая с лимоном, малиной, медом



Обратиться за медицинской помощью в ближайшее ожоговое отделение

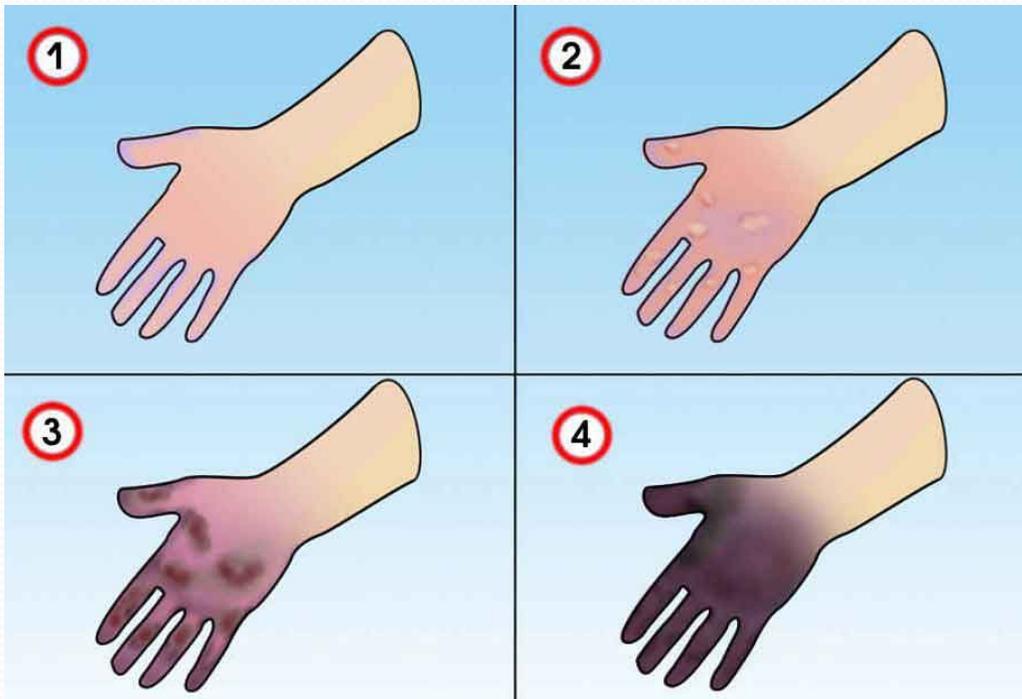
3. Хочется спать. Дыхания почти нет. Появляются пузыри, омертвление тканей



# Обморожение лица, ушей, рук, ног



4. Потеря сознания. Синий цвет лица. Рвота. Омертвление тканей, костей – смерть.



## Признаки и симптомы обморожения:



Потеря чувствительности  
обмороженных участков тела



Ощущение покалывания или  
пощипывания, покраснение кожи



1-я степень: побеление кожи,  
отечность, покалывание, зуд,  
понижение чувствительности  
кожи



2-я степень: появление волдырей



3-я степень: омертвение кожи  
и подкожной клетчатки



4-я степень: омертвение кожи,  
мягких тканей и костей

# Первая помощь

## Что делать при обморожении

Врачи советуют в холода как можно меньше времени находиться на улице

### Признаки и симптомы обморожения

(видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 ч)



1  
Потеря чувствительности пораженных участков



2  
Ощущение покалывания или пощипывания



3  
Побеление кожи – **1 степень** обморожения



4  
Волдыри – **2 степень** обморожения

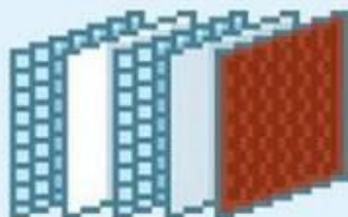


5  
Потемнение и отмирание – **3 степень** обморожения

### Первая помощь при обморожении



Уйти с холода (на морозе растирать и греть пораженные участки тела бесполезно и опасно)



На пораженную поверхность наложить теплоизолирующую повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью



Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с **20 до 40 градусов** и в течение 40 минут нежно массируя конечность



Выпить теплый и сладкий чай



Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2 и 3 степени обморожения, срочно обратитесь к врачу

### Что не следует делать при обморожении



Растирать обмороженные участки тела снегом (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции)



Быстро отогревать обмороженные конечности у костра или горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения пораженных тканей)



Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и лишь дает ощущение тепла, но не согревает на самом деле)

# Какая одежда и еда помогут пережить холода

## Питание

### ежедневно:



овощи и фрукты  
(свежие или приготовленные)



мясо, птица, рыба (в вареном, жареном, тушеном видах)



горячие супы (на мясном бульоне) и горячие напитки (компоты из свежих и сухофруктов, чай, настои трав)



сливочное масло



молочные продукты (сыры, творог, сметана, йогурты)

### не менее трех раз в неделю:



зерновые культуры  
(гречка, фасоль, горох, чечевица, овес)



крахмалосодержащие продукты  
(картофель, макароны, рис)

Шапка **из шерсти или меха** (такие головные уборы хорошо держат тепло)



**Высокий** теплый воротник и **толстый шерстяной шарф** (они защитят от переохлаждения верхние дыхательные пути)

**Длинный** пуховик, шуба или дубленка

Кожаные перчатки на **меховой подкладке** или варежки **из натуральной шерсти**

**Нетесная** обувь (тесная нарушает кровообращение в ногах и способствует обморожению ног)



Откажитесь от мини юбок и тонких капроновых колготок. Лучше подойдут шерстяные колготки и брюки



Рекомендуется под брюки надевать кальсоны



Не носите обтягивающую одежду (воздух между свободной одеждой и вашим телом предохраняет от замерзания)



Отдавайте предпочтение натуральным тканям в одежде, и, по возможности, избегайте синтетики