

***ЭТО НЕОБХОДИМО***

***ЗНАТЬ И УМЕТЬ!***

**«Правила поведения при**

**загородных прогулках зимой**

|  |
| --- |
| **Во время загородных пеших или лыжных прогулок нас может подстерегать такие опасности как переохлаждение и обморожения.**  devushka-obmorozila-rukiМорозы при сильном ветре, 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; |

**ЕДИНАЯ ДЕЖУРНО-ДИСПЕТЧЕРСКАЯ СЛУЖБА (ДЛЯ АБОНЕНТОВ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ) -112**