

# Азбука безопасности

## Мороз

Морозы для Норильска обычное дело, но каждый год регистрируются случаи обморожения. Это доказывает, что не все знают как действовать в подобной ситуации. Чтобы население правильно действовало в подобной ситуации, мы предлагаем Вам памятку.

### Если долго находитесь на морозе

В этом случае существует опасность общего переохлаждения организма:

- если есть возможность, необходимо зайти в ближайшее отапливаемое помещение (магазин, подъезд жилого дома, учреждение и т. п.)
- чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Если же, несмотря на все усилия, вы почувствовали, как немеют руки, разотрите их друг об друга, а когда кровоток восстановится
- засуньте их подмышки;
- снимите кольца и часы - это улучшит циркуляцию крови. Делайте энергичные махи руками. При этом рука должна быть максимально расслаблена, а ладонь - растопырена. Так же согреваются ноги;
- можно также использовать способ, который в народе носит название "эскимосского". Руки вытяните вдоль тела, пальцы растопырьте. Плечами делайте резкие и частые движения вверх-вниз.

### Если обморозили руку или ногу

#### Первая помощь:

- доставьте пострадавшего в тепло, освободите обмороженные части тела от мерзлой одежды, снимите все металлические предметы: браслеты, цепочки, часы и кольца;
- приготовьте теплую воду, температурой 20 - 30 градусов, и поместите в нее обмороженную руку или ногу, подержите ее там примерно полчаса, стараясь при этом шевелить пальцами;
- после восстановления чувствительности осторожно протрите руку (ногу), затем наложите сухую чистую повязку;
- на первые слои бинта для дополнительного согревания положите слой ваты и продолжайте накладывать повязку;
- если обморожены **щеки или уши**, приложите к ним кусочек теплой ткани (ткань надо предварительно прогладить утюгом);
- главное, обязательно вызовите врача.

## Переохлаждение

### Признаки поражения:

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

Дополнительно укрыть, предложить теплое питье или пищу с большим содержанием сахара.

Доставить в течение 1 часа в теплое помещение ( укрытие).

В теплом помещении – немедленно снять одежду и поместить пострадавшего в ванну с водой, нагретой до 35-40 (терпит локоть), или обложить большим количеством теплых грелок.

После согревающей ванны обязательно укрыть теплым одеялом или надеть на него теплую сухую одежду.

Продолжать давать теплое сладкое питье до прибытия врача.

**НЕЛЬЗЯ!** Давать повторные дозы алкоголя или предлагать его в тех случаях, когда пострадавший находится в алкогольном опьянении.

## Обморожение

### Признаки обморожения конечностей:

1. Потеря чувствительности.
2. Кожа бледная, твердая и холодная на ощупь
3. Нет пульса у запястий и лодыжек
4. При постукивании пальцем – «деревянный» звук.

Как можно скорее доставить пострадавшего в помещение.

Немедленно укрыть поврежденные конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами и теплой одеждой.

Дать обильное теплое питье и (если можно) малые дозы алкоголя.

Дать 1-2 таблетки анальгина.

Обязательно вызвать врача.

**НЕЛЬЗЯ!** Растирать обмороженную кожу, использовать теплые грелки, ванну, теплую воду из крана.