

## Первая помощь при переохлаждении

Прежде всего, нужно перенести пострадавшего в теплое место, или хотя бы безветренное, хорошо укутать шубой или теплым одеялом. Мокрую одежду нужно сразу же снять и одеть сухую. **Пострадавший не должен двигаться.** Если человек находится в обмороке, нужно постоянно контролировать дыхание и пульс, а если он не прощупывается, начинайте непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Если пострадавший в сознании, дайте ему выпить горячий чай, морс или молоко, но категорически запрещается алкоголь и кофе! Не старайтесь быстро согреть человека, **не набирайте ему горячую ванну, не тяните его в душ, интенсивно не растирайте, не обкладывайте грелками.** При таких манипуляциях последствия переохлаждения могут быть губительными. Могут возникнуть нарушения сердечного ритма и внутренние кровоизлияния.

## Первая помощь при обморожениях

При обморожении очень часто переохлаждается весь организм. Поэтому первая помощь заключается в быстром возобновлении кровообращения и согревании пострадавшего.

Если обморожения незначительны, можно согреть пальцы рук, спрятав их под мышки. Если обморожен нос, тепла руки будет достаточно, чтобы согреть его. Не позволяйте согретому участку кожи замерзнуть снова. Чем чаще ткань замерзает и согревается, тем серьезнее может стать повреждение. Легкие обморожения проходят сами по себе через 1-2 часа.

Для согревания потерпевшего нужно занести в теплое помещение, освободить от обуви и одежды. Если на обмороженном участке нет пузырей или отека, протрите его водкой или спиртом и чистыми руками сделайте массаж отмороженной части тела, движениями по направлению к сердцу. **При появлении пузырей массаж делать нельзя**

Если обморожены щеки или нос, отогревание можно сделать, растирая их на морозе, и затем отнести пострадавшего в помещение. **Не рекомендуется растирать отмороженные участки снегом.** Снег способствует еще большему охлаждению, а острые льдинки могут поранить кожу.

После оказания первой помощи больного необходимо **быстро доставить в больницу.**

Наконец, помните, что лучший способ выйти из неприятного положения — это в него не попадать. **Будьте осторожными!**