

Первая помощь

Что делать при обморожении

Врачи советуют в холода как можно меньше времени находиться на улице

Признаки и симптомы обморожения

				
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

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

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)

Как распознать обморожение и оказать помощь?

Признаки обморожения:



- бледность кожи, потеря чувствительности



- невозможность пошевелить конечностями, сократить лицевые мышцы



- при обморожении II степени на коже появляются волдыри

Что делать если...

НЕТ возможности зайти в теплое помещение:



- защитить лицо шарфом и воротником



- растирать сухими ладонями замёрзшие места



- активно двигаться: прыгать, сжимать и разжимать пальцы на руках и ногах

ЕСТЬ возможность зайти в теплое помещение:



- не снимать обувь и перчатки на улице, сделать это внутри здания



- осторожно размять замёрзшие конечности, чтобы восстановить кровоток



- не греться возле батареи, не погружать обмороженные участки в теплую воду – не допускать быстрого перепада температур



- выпить несколько стаканов горячего безалкогольного напитка



- обратиться за медпомощью, если цвет кожи и чувствительность не восстановились в течение 1,5-2 часов



- защищать обмороженные участки при следующих прогулках

Важно! Пожилым людям и детям нужно согреваться в помещении каждые 15-20 минут.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

Ожоги могут возникать под действием:

- прямого повреждения кожи пламенем, паром, горячим предметом - **термические ожоги**.
- кислот, щелочей и других агрессивных веществ - **химические ожоги**.

Признаки поверхностного ожога:

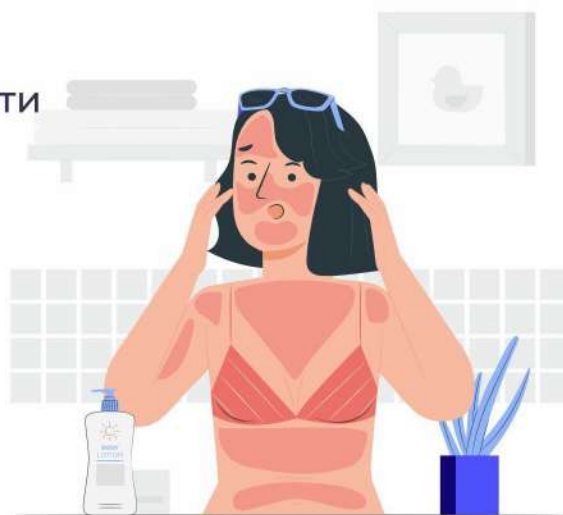
- покраснение и отек кожи в месте поражения.
- появление пузырей, заполненных прозрачной жидкостью.

Признаки глубокого ожога:

- появление пузырей, заполненных кровянистым содержимым.
- почерневшая и нечувствительная к боли кожа.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- Убедившись в собственной безопасности прекратите действие повреждающего фактора.
- Охладите обожженные части тела под струей холодной воды (при отсутствии воды приложить холод).
- Ожоговую поверхность закройте нетугой повязкой.
- Дайте пострадавшему теплое питье;
- При необходимости вызовите скорую помощь.



При оказании первой помощи запрещается вскрывать ожоговые пузыри, убирать с пораженной поверхности части обгоревшей одежды, наносить на пораженные участки мази, жиры.

КАК ПРАВИЛЬНО РАЗВОДИТЬ КОСТЕР



Первая помощь при ожогах

Как обработать ожоги на месте происшествия

Правила обработки ожога без нарушения целостности ожоговых пузырей

Подставить под струю холодной воды на 10-15 минут.

или

Приложить холод на 20-30 минут.



Правила обработки ожога с нарушением целостности пузырей и кожи

1. Накрывать сухой чистой тканью.

2. Поверх сухой ткани приложить холод.



Нельзя!

Смазывать обожженную поверхность маслами и жирами.

Запрещается!

- промывать водой.
- бить по обожженной поверхности.

Т
Е
Р
М
И
Ч
Е
С
К
И
Е
О
Ж
О
Г
И

Ориентирование на местности



Дерево

У дерева, растущего на открытой местности с одной стороны крона более густая и пышная. Чаще это бывает с южной стороны.



Пень и грибы

Грибы предпочитают расти с северной стороны пня, дерева, кустарника.



Камень

Лишайники и мхи чаще всего растут с северной стороны камней.



Церковь (купол с крестом)

Верхний конец наклонной перекладины православного креста направлен на север.

Муравейники построены к югу от деревьев, пней, кустов.

Южная сторона муравейника более отлогая, а северная – крутая.

