**Главное управление МЧС России по Республике Башкортостан**

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ И ОБМОРОЖЕНИИ**

**ЧТО ПРИВОДИТ К ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЮ И ОБМОРОЖЕНИЮ?**

* **Мокрая одежда и тесная обувь;**
* **Заболевания сосудов ног, приводящие к недостаточному кровообращению;**
* **Повышенная потливость ног;**
* **Курение на морозе – способствует сужению кровеносных сосудов, тем самым, снижению кровоснабжения конечностей;**
* **Употребление спиртного, которое уменьшает ощущение холода и не дает прочувствовать, насколько вы замерзли.**



**СИМПТОМЫ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ**

***Легкое переохлаждение:***

* **появляется гусиная кожа;**
* **температура тела падает до 34-32 градусов;**
* **бледность кожного покрова;**
* **озноб;**
* **дрожание нижней челюсти.**

***Среднее переохлаждение:***

* **сонливость;**
* **полуобморочное состояние;**
* **температура тела опускается до 32-29 градусов;**
* **кожа бледная или синеватая, с мраморным отливом;**
* **замедляется пульс, дыхание редкое.**

***Тяжелое переохлаждение:***

* **температура тела падает ниже 30 градусов;**
* **больной без сознания, наблюдаются судороги, возможна рвота;**
* **при тяжелом переохлаждении возможно оледенение конечностей.**

**ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ**

* **Потеря чувствительности пораженных участков;**
* **Ощущение покалывания или пощипывания;**
* **Появление волдырей;**
* **Потемнение обмороженных участков кожи.**

**ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ И ОБМОРОЖЕНИИ?**

* **Как можно скорее доставить пострадавшего в теплое помещение;**
* **Дать обильное горячее питье;**
* **При необходимости сменить одежду на сухую;**
* **Обмороженные участки тела укутать в несколько слоев одеяла;**
* **Вызвать скорую медицинскую помощь или доставить пострадавшего в лечебное учреждение самостоятельно.**

**СЛУЖБА СПАСЕНИЯ 112**