

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЯ

ОБМОРОЖЕНИЕ - повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур

При обморожении:



Не растирать сильно обмороженные участки



Не применять масляные средства.



Избегать контакта обмороженного участка с горячей водой



Не принимать алкогольные напитки



Почти все тяжелые обморожения, приведшие к ампутации конечностей, произошли в состоянии сильного алкогольного опьянения



Выпить горячий чай



Обратиться за квалифицированной помощью в ожоговое отделение



Сразу же наложить на пострадавшие участки тела теплоизолирующую сухую повязку

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



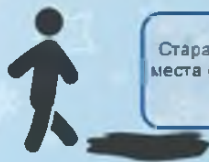
Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Не держите руки в карманах



Не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Старайтесь обходить опасные места (замерзшие пужи, склоны лестницы и т. п.)



Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Передвигайтесь медленно.

Что делать, если Вы упали

1 Приложите холодный компресс во избежание отека; заверните холодный предмет в полиэтилен, а затем в ткань. Приложите компресс на 20 минут к месту ушиба. Во избежание переохлаждения обязательно делайте 5-минутные перерывы.

2 Если на второй день отёк не спал, наложите на место ушиба йодную сетку. Если остались синяки, прикладывать грелку категорически запрещается, можно использовать согревающие мази.

Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу