***Первая помощь пострадавшему при***

***переохлаждении и обморожении***

Переохлаждение (гипотермия) - это понижение температуры тела человека ниже нормы, необходимой для поддержания нормального обмена веществ.

**Первая помощь при гипотермии:**

* Заведите (занесите) пострадавшего в тёплое помещение или укутайте тёплой одеждой;
* Не растирайте пострадавшего, дайте телу постепенно согреться самостоятельно;
* Дайте пострадавшему тёплое питьё и еду.

***Не используйте алкоголь!***

  
Занесите пострадавшего в тепло

  
Согрейте его

  
Дайте пострадавшему горячее питье

Переохлаждение нередко сопровождается обморожением, то есть повреждением и омертвением тканей организма под воздействием низких температур. Особенно часто встречается обморожение пальцев рук и ног, носа и ушей - частей тела с пониженным кровоснабжением.

**Причины обморожения:**

* высокая влажность, мороз, ветер, неподвижное положение. ***Усугубляет состояние пострадавшего, как правило, алкогольное опьянение.***

**Симптомы:**

* чувство холода;
* покалывание в обмораживаемой части тела;
* затем - онемение и потеря чувствительности.

**Первая помощь при обморожении:**

* Поместите пострадавшего в тепло;
* Снимите с него промёрзшую или мокрую одежду;
* Не растирайте пострадавшего снегом или тканью, так это травмируете кожу;
* Укутайте обмороженный участок тела;
* Дайте пострадавшему горячее сладкое питьё или горячую пищу.

  
Поместите пострадавшего в тепло

  
Снимите с него примерзшую одежду

  
Укутайте обмороженный участок тела

**Администрация Нижневартовского района. Отдел труда. 2023 год.**