**памятка**

**Если человек обморозил конечности**

***Признаки обморожения конечностей:***

1. потеря чувствительности   конечностей;
2. кожа конечностей бледная, твердая и холодная на ощупь;
3. нет пульса у лодыжек;
4. при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

**Это нужно знать!**

Первая помощь заключается в немедленной доставке пострадавшего в теплое помещение. Прежде всего, необходимо согреть отмороженную часть тела, восстановить в ней кровообращение. Наиболее эффективно и безопасно это достигается с помощью тепловых ванн, в которых за 23-30 мин температуру воды поднимают с 20° до 40°С. После ванны (согревания) поврежденные участки тела надо высушить (протереть), закрыть повязкой и тепло укрыть. Нельзя смазывать их жиром и мазями, так как это затрудняет последующую обработку.

Обмороженные участки тела нельзя растирать снегом, так как при этом усиливается охлаждение, а льдинки ранят и загрязняют кожу. Если побелели щеки, нос, уши, достаточно растереть их чистой рукой до покраснения и появления покалывания и жжения. Обмороженное место лучше растирать любой тканью, мягкой перчаткой; при обморожении ног следует очень осторожно снять обувь, чтобы не повредить отмороженные пальцы. Если это требует больших усилий, то лучше распороть обувь ножом по шву. Пострадавшим необходимо дать горячее питье (кофе, молоко, чай).  
 **Запрещается**

1. растирать обмороженную кожу;
2. помещать обмороженные конечности в тёплую воду или обкладывать грелками;
3. смазывать кожу маслами.

**Телефон службы спасения - 01**

**сотовый тел Для сотовых -112**