

Консультация для родителей

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

- Переместитесь в теплое место комнатной температуры, чтобы вы там могли раздеться. **Важно**, чтобы вы оказались в теплом помещении сразу же, как это станет возможно: не нужно «терпеть до дома», потому что обморожение усугубляется; чем дольше вы находитесь в неблагоприятных условиях, тем тяжелее будут последствия.

- Разденьтесь, аккуратно помассируйте пораженный участок. Осторожно промойте обмороженную конечность, наложите чистую свободную повязку.

- Можно принять ванну. **Важно**: ни в коем случае нельзя погружаться сразу в горячую ванну! Изначально вода должна быть около 25-27 градусов по Цельсию, затем можно постепенно добавлять горячую воду, пока вода не будет такой же температуры, как ваше тело.

- Если обморожение второй степени и выше, обязательно обратитесь к врачу. Не растирайте кожу, не делайте ничего: осторожно промойте пораженный участок и наложите чистую марлевую повязку.

- Съешьте и выпейте чего-нибудь горячего, примите горизонтальное положение, укрывшись теплым одеялом. Вы должны согреться и постепенно восстановить кровообращение.

Желаем Вам приятных зимних прогулок!
Берегите себя!

