**ПАМЯТКА ПО ДЕЙСТВИЯМ В ЧС**

**ВДРУГ ГРЯНУЛ МОРОЗ**

Азы первой помощи: чтобы помочь себе или другому в случаях обморожения не забудем, что обморожение бывает различной степени. Ранняя стадия отморожения (первая): потеря чувствительности, онемение участка кожи или легкая боль. Побелевшая (иногда с желтоватым или синеватым оттенком) жесткая кожа, зуд, заметная боль при отогревании – эти признаки говорят о второй стадии обморожения.

Растирание снегом отмороженного места - одно из народных средств, от которого следует отказаться раз и навсегда. Использование снега для лечения отморожения приносит пользы не больше, чем использование горящей сигареты при лечении ожога. Растирание сухим снегом - уже достаточно плохо; а если снег мокрый, это приведет к еще более быстрому и глубокому промерзанию тканей. Так что предоставьте снегу возможность лежать на земле, а сами ищите тепло, причем предпочтительнее в виде воды. Чаще всего для лечения обморожений или легкого отморожения достаточно просто-напросто согреть все тело или пораженную часть. На пострадавшие участки можно слегка надавливать, но не массировать. Более серьезное отморожение надо лечить водой, нагретой до 40 – 42 С, не выше, иначе это может привести к ожогу кожи, чувствительность которой при замерзании теряется. Снимите с пострадавшего все украшения и тесную одежду, в том числе носки и перчатки. Отмороженную конечность погрузите в теплую воду и по-чаще меняйте ее, поскольку пораженная ткань будет активно отбирать тепло. Кожа считается оттаявшей, если она восстанавливает текстуру, нормальный цвет и чувствительность. Если этого не происходит за 20-30 минут, обратитесь за помощью к профессиональным медикам. На пораженное место не вредно осторожно нанести согревающую мазь. А можно использовать и одно из традиционных народных средств: разрежьте пополам луковицу и осторожно протрите ею пострадавшее место.