



## ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

# Обморожение

Обморожение представляет собой вид повреждения тканей организма, вызванное их переохлаждением. Оно приводит к потере чувствительности и цвета на поврежденных участках кожного покрова. Чаще всего имеет место обморожение носа, ушей, щек, подбородка, пальцев рук или ног. Обморожение может привести к необратимому повреждению тканей организма, а в тяжелых случаях – к ампутации.

### Предупреждающие признаки обморожения

- **Не игнорируйте дрожь в теле.**  
Дрожь – важный первый признак того, что ваш организм теряет тепло. Продолжающаяся дрожь служит сигналом о необходимости вернуться в помещение.
- Онемение
- Кожные покровы имеют белый или серовато-желтый оттенок
- Кожные покровы становятся твердыми на ощупь или похожими на воск
- Поскольку обмороженные участки тела становятся онемевшими, люди часто не замечают их обморожения, пока кто-то им на это не укажет.
- При первых признаках покраснения или болевых ощущений на кожном покрове, перейдите в тёплое место и обеспечьте защиту всех открытых участков кожи.

### Обморожение и гипотермия

- Как обморожение, так и гипотермия являются результатом воздействия холода на организм. При подозрении наличия у человека обморожения также осмотрите его на предмет появления у него признаков гипотермии.
- К симптомам гипотермии может относиться дрожь в теле, истощение, спутанность сознания, неуклюжее движение рук, потеря памяти и невнятная речь.
- Гипотермия является более серьезным медицинским состоянием и требует неотложной медицинской помощи.

### Лечение обморожений

При обнаружении признаков обморожения обратитесь за медицинской помощью. Если вам не может быть оказана неотложная медицинская помощь и у вас отсутствуют признаки обморожения, следуйте следующим рекомендациям.

- Перейдите в теплое место как можно скорее.
- Без надобности не наступайте на обмороженные ступни ног или пальцы на ногах, поскольку это усугубляет травму.
- Поместите поврежденный участок тела в тёплую – не горячую – воду (температура воды должна быть комфортной на ощупь на участках тела, не получивших обморожения).
- Или согрейте поврежденный участок тела, используя тепло тела. Например, тепло подмышечной впадины может быть использовано для обогрева обмороженных пальцев рук.
- Избегайте растирания обмороженных участков тела снегом, и не массируйте их. Это может причинить еще больший вред.
- При согревании избегайте использования грелок, ламп или печей, а также каминов и радиаторов. Пораженные участки тела становятся онемевшими и могут легко получить ожоги.

Примечание: перечисленные действия не заменяют надлежащую медицинскую помощь. Обмороженные участки тела должны быть осмотрены медицинским специалистом. Курс обучения оказанию первой медицинской помощи может оказаться полезным для вас в плане подготовки к решению проблем медицинского характера, возникших при холодных погодных условиях. Осведомленность о порядке действий является важной частью защиты вашего здоровья и здоровья окружающих.

**Смотрите обратную сторону этого информационного бюллетеня, чтобы ознакомиться с дополнительными рекомендациями на время холодных погодных условий!**

## Как сохранить тепло в холодных погодных условиях

- При выходе на открытый воздух взрослые и дети должны надевать:
  - шапку;
  - шарф или вязаную маску для лица и рта;
  - одежду с рукавами, плотно прилегающими к запястьям;
  - перчатки (они теплее перчаток);
  - куртку из водостойкого материала;
  - водонепроницаемые или утепленные ботинки или туфли;
- При выходе на открытый воздух в холодную погоду надевайте несколько слоев просторной одежды, включая шапку. Наличие нескольких слоев одежды лучше обеспечивает теплоизоляцию. Если вам станет слишком жарко, вы всегда можете снять слой одежды.
- Убедитесь в том, что верхние слои одежды состоят из плотно тканного материала и предпочтительно являются ветроустойчивыми, чтобы уменьшить потерю телом своего тепла, вызванную ветром. По мере увеличения скорости ветра, ваш организм может испытывать потерю тепла намного быстрее. При сильных ветрах, даже несмотря на низкую температуру воздуха, возникает большая вероятность возникновения серьезных проблем со здоровьем, связанных с погодными условиями.
- Слои одежды, изготовленной из шерсти, шелка или полипропилена, удерживают большее количество тепла тела, чем предметы одежды из хлопка.
- Не допускайте, чтобы ваша одежда намокла. Мокрая одежда быстро понижает температуру тела. Избыток потоотделения приведет к большей потере тепла, поэтому снимите лишние слои одежды, как только вам станет слишком тепло.
- Обязательно обеспечьте защиту ушей, лица, рук и ступней в экстремально холодных условиях.

- Периодически переходите в теплое помещение. Ограничьте время своего пребывания на открытом воздухе в дни с экстремально холодной температурой воздуха.
- Двигайтесь. Физическая активность способствует повышению температуры тела.
- Употребляйте в пищу хорошо сбалансированные блюда, которые способствуют сохранению тепла. Не употребляйте алкогольные напитки, которые приводят к потере тепла вашим организмом в еще более быстром темпе.

## Порядок действий в ситуации, когда вы застряли на дороге в своем автомобиле в холодную погоду

- Если у вас имеется под рукой мобильный телефон, обратитесь за помощью.
- Привяжите к антенне автомобиля кусок ткани яркого цвета, который послужит сигналом для спасателей.
- Оберните все тело, включая голову, дополнительными предметами одежды, одеялами или газетами. Попросите всех пассажиров последовать вашему примеру.
- Помогите младенцам и маленьким детям сохранить тепло, используя тепло вашего собственного тела.
- Старайтесь не заснуть. Вы будете менее уязвимы к появлению проблем со здоровьем, связанным с холодом.
- Заводите мотор (и включайте обогреватель) автомобиля на приблизительно 10 минут каждый час, слегка припуская стекло окна, чтобы впустить свежий воздух. Очистите выхлопную трубу и прилегающее к ней пространство от снега, чтобы предотвратить отравление угарным газом.
- Находясь в сидячем положении, производите движения руками и ногами, чтобы улучшить кровообращение и сохранить тепло.
- Не ешьте растаявший снег, поскольку это приведет к понижению температуры вашего тела.



ОТДЕЛ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Служба обеспечения безопасности, готовности и реагирования

Телефон: 971-673-1315

Факс: 971-673-1309

Адрес веб-сайта Управления здравоохранения штата Орегон (ОНА): <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWinterStorms.aspx>

Адрес учетной записи Управления ОНА в сети Facebook: [www.facebook.com/OregonHealthAuthority](http://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)

Адрес учетной записи Управления ОНА в сервисе Twitter: [www.twitter.com/OHAOregon](http://www.twitter.com/OHAOregon)

Вы можете получить текст этого документа на другом языке, набранный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Обратитесь в Службу обеспечения безопасности, готовности и реагирования по телефону 971-673-1315 или по эл. почте [health.security@state.or.us](mailto:health.security@state.or.us). Мы отвечаем на любые вызовы по линии трансляционной связи; кроме того, вы можете набирать номер 711.