

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!
ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ
ПО ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Если вы долго находитесь на морозе

Чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Если же, несмотря на все усилия, вы почувствовали, как немеют руки, разотрите их друг об друга, а когда кровоток восстановится - засуньте их подмышки. Не забудьте снять кольца и часы - это улучшит циркуляцию крови. Делайте энергичные махи руками. При этом рука должна быть максимально расслаблена, а ладонь - растопырена. Так же согреваются ноги.

Можно также использовать способ, который в народе носит название "эскимосского". Руки вытягивают вдоль тела, пальцы растопыривают. Плечами делают резкие и частые движения вверх-вниз.

Если вы обморозили руку или ногу

Первое, что надо сделать при обморожении, - доставить пострадавшего в тепло. Затем освободить обмороженные части тела от мерзлой одежды, снять все металлические предметы: браслеты, цепочки, часы и кольца. Это улучшит циркуляцию крови.

Приготовьте теплую воду, температурой 20 - 30 градусов, и поместите в нее обмороженную руку или ногу. Подержите ее там примерно полчаса, стараясь при этом шевелить пальцами.

Как только чувствительность восстановится, осторожно протрите руку (ногу). Убедившись, что на обмороженных участках не осталось влаги, наложите сухую чистую повязку. Однако ни в коем случае не стягивайте кожу и обязательно проложите бинт между пальцев. Затем на первые слои бинта для дополнительного согревания положите слой ваты и продолжайте накладывать повязку.

Если у пострадавшего обморожены щеки или уши, приложите к ним кусочек теплой ткани (ткань надо предварительно прогладить утюгом).

И, наконец, необходимо вызвать врача.

ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

Единая дежурно-
диспетчерская служба

8(86167)25212 или 24212

Служба спасения

101

Скорая помощь

103

Единый номер

112