|  |  |
| --- | --- |
| Инструктаж | **Основные проявления переохлаждения (гипотермии), отморожения, оказание первой помощи** |

**Слайд 1.**

Холодовая травма проявляется в виде общего воздействия пониженной температуры окружающей среды на все тело человека, либо в виде локального повреждения организма (отморожение).

**Переохлаждение** – расстройство функций организма в результате понижения температуры тела под действием холода. Как правило, развивается на фоне нарушений теплорегуляции, вызванных длительным нахождением на холоде во влажной одежде и обуви или в одежде, несоответствующей температурному режиму. Также переохлаждению может способствовать травма, физическое переутомление, голодание, алкогольное или наркотическое опьянение, детский или старческий возраст.

Признаками переохлаждения пострадавшего являются жалобы на ощущение холода, дрожь, озноб. В дальнейшем появляется заторможенность, утрачивается воля к спасению, появляется урежение пульса и дыхания.

При продолжающемся переохлаждении сознание утрачивается, пульс замедляется до 30-40 в минуту, а число дыханий до 3-6 раз в минуту. Переохлаждение может сочетаться с отморожениями, что следует учитывать при оказании первой помощи. Первая помощь заключается в смене одежды пострадавшего на теплую и сухую, укутывании его подручными средствами (например, одеялом), перемещении в более теплое помещение. Находящемуся в сознании пострадавшему необходимо дать тёплое питье.

**Слайд 2.**

В помещении можно направить на пострадавшего поток теплого воздуха, а также укутать его спасательным изотермическим покрывалом серебристой стороной внутрь, оставив свободным лицо. Спасательное изотермическое покрывало входит в состав укладки.

При выраженном переохлаждении инспектору ДПС необходимо контролировать состояние пострадавшего, быть готовым к проведению сердечно-легочной реанимации в объеме давления руками на грудину пострадавшего и вдохов искусственного дыхания.

**Отморожение** – местное повреждение тканей, вызванное воздействием низкой температуры. Признаки отморожения – потеря чувствительности кожи, появление на ней белых, безболезненных участков. Чаще всего развивается отморожение открытых участков кожи (уши, нос, щеки, кисти рук) или конечностей с нарушенным кровообращением (например, пальцев ног в тесной, неутепленной, влажной обуви).

При выраженном отморожении возможно появление «деревянного звука» при постукивании пальцем по поврежденной конечности, невозможность или затруднение движений в суставах. Через некоторое время после согревания на пораженной конечности появляются боль, отек, краснота с синюшным оттенком, пузыри.

**Слайд 3.**

Что делать при отморожении? Необходимо незамедлительно укрыть поврежденные конечности и участки тела теплоизолирующим материалом (вата, одеяло, одежда) или наложить теплоизолирующую повязку (с помощью подручных средств). Необходимо помнить, что согревание должно происходить «изнутри» с одновременным восстановлением кровообращения. Необходимо создать обездвиженность поврежденного участка тела, переместить пострадавшего в теплое помещение, дать теплое питье. Пораженные участки нельзя активно согревать (опускать в горячую воду), растирать, массировать, смазывать чем-либо.

Запомните. Переохлаждение и отморожение – это состояния, угрожающие жизни, при распознании которых у пострадавшего вам необходимо оказать ему первую помощь!