**Алгоритм оказания первой медицинской помощи при переохлаждении и отморожении**

Низкая температура воздуха представляет чрезвычайную опасность. Холод приводит к интенсивной потере тепла организмом, вызывает ослабление тактильной и болевой чувствительности, снижает мышечную силу и скорость реакции, парализует волю, мысли, движения. Длительное воздействие холода на организм может привести к охлаждению, переохлаждению, обморожению.

**ОХЛАЖДЕНИЕ.**

Охлаждение бывает общим или локальным. Общее охлаждение является следствием длительного воздействия холода на организм. Локальное охлаждение возникает при кратковременном воздействии холода на отдельные, как правило, незащищенные участки тела. Охлаждение может наступить при длительном нахождении в холодных условиях, на холодном ветру, морозе, во влажной среде, холодной воде, холодном помещении. В этих условиях организм автоматически увеличивает выделение тепла. Когда количество вырабатываемого организмом тепла меньше, чем то, которое расходуется, начинается процесс образования «гусиной» кожи, сужения кровеносных сосудов на поверхности кожи, что обеспечивает сохранение теплой крови внутри.

**Характерными признаками сильного охлаждения являются:** дрожь, бледность кожи, скованность движений, апатия, редкое, поверхностное дыхание, слабый пульс, желание сгруппироваться, прижать руки и ноги к туловищу, «съежиться», сонливость, потеря сознания.

**Профилактические мероприятия по предупреждению охлаждения** организма заключаются в использовании теплой одежды, ограничений времени пребывания на холоде, периодическом согревании, употреблении горячих напитков.

**ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ.**

Переохлаждением называется процесс постоянного снижения температуры тела до опасных пределов под воздействием холода. Быстрому развитию переохлаждения организма способствуют: низкая температура и повышенная влажность воздуха, ветер, отсутствие укрытий и теплой одежды, недостаточное питание, обезвоживание, отсутствие движений.

**Основными признаками переохлаждения являются:** понижение температуры тела ниже 360С, снижение частоты сердечных сокращений, нарушение ритма дыхания, появление чувства усталости, сонливость, замедление речи, нарушение памяти, посинение кожных покровов, утрата двигательной активности, потеря сознания.

**Первая помощь при переохлаждении**

1. Убедиться в отсутствии опасности для себя и пострадавшего
2. Немедленно обеспечить условия по прекращению теплоотдачи организмом: вытащить человека из холодной воды, снега, холодного помещения, открытого, продуваемого ветром пространства, поднять с мокрой, холодной поверхности.
3. Согреть пострадавшего. Снять мокрую и надеть сухую одежду и головной убор, закутать в одеяло с дополнительным источником тепла, дать горячее питье. Разогревать в первую очередь нужно туловище, а затем руки и ноги.
4. Если пострадавший находиться в тяжелом состоянии теряет сознание, пульс и дыхание замедлены или вообще отсутствуют, то необходимо немедленно вызвать врача или доставить больного в лечебное учреждение.

При оказании помощи пострадавшему **запрещается:**

* Проводить интенсивное обогревание: горячий душ, горячая ванна, жаркое помещение;
* Растирать человека, поскольку это приводит к притоку холодной крови с периферии к внутренним органам и головному мозгу, которые будут продолжать охлаждаться. Согревание должно идти от центра к периферии.
* Использовать открытый огонь и алкоголь;
* Растирать пострадавшего снегом.

**ОТМОРОЖЕНИЕ.**

Наряду с общим переохлаждением организма низкая температура, повышенная влажность воздуха, ветер могут вызвать местное поражение тела – отморожение. Отморожением называется некроз (омертвение) или воспаление тканей под действием холода. Чаще всего это открытые места: кисти рук, лицо, шея, ноги. Увеличивает вероятность отморожения мокрая, увлажненная одежда и обувь, плохое питание, отсутствие горячей пищи, невозможность обогреться, утомление, кровопотеря.

По степени поражения выделяют четыре стадии отморожения:

**1 степень**: побледнение и покраснение кожи, отек и припухлость пораженного участка, ощущение боли и жжение в месте поражения, появление водянистых пузырей.

**2 степень**: расстройство кровообращения, посинение пораженных участков, значительный их отек, пузыри, наполненные прозрачной жидкостью.

**3,4 степень**: омертвение кожи, мышц, сухожилий, суставов, снижение температуры кожи и потеря ею чувствительности, расслоение омертвевших участков, образование нагноений.

**Основные профилактические мероприятия по предупреждению обморожения:**

* Правильный подбор одежды, обуви, снаряжения, продуктов питания.
* Сокращение до минимума времени воздействия холода на открытые участки тела.
* Активные постоянные движения.
* Контроль за открытыми участками тела, умение распознать начало процесса обморожения, принять необходимые меры по оказанию помощи.
* Согревание открытых холодных участков тела путем их контакта с теплыми частями тела: вложить руки под мышки или между ног, положить руку на ухо, нос, щеку.

Теплая одежда является одним из основных факторов противодействия холоду. Предпочтение нужно отдавать многослойной одежде. Помните, что плотная одежда ведет к замерзанию.

В условиях холода первостепенное значение должно уделяться обуви и утеплению ног. Обувь нужно брать на один – два размера больше обычного, что обеспечит нормальное кровообращение ног и предотвратит их обморожение. Для утепления ног используются стельки из фетра, войлока, меха. На ноги следует надеть шерстяные носки.

Надежную защиту рук от холода обеспечивают многослойные перчатки.

**Первая помощь при отморожении**

1. Убедиться в отсутствии опасности для себя и пострадавшего.
2. Вызвать скорую помощь.
3. В начальном периоде первая помощь заключается в прекращении охлаждения, согревании конечности, восстановления кровообращения в поражённых холодом тканях и предупреждения развития инфекции.
4. При первых признаках отморожения пострадавшего необходимо ввести в ближайшее тёплое помещение, снять промёрзшую обувь, носки, перчатки.
5. Охлаждённые участки следует согреть до покраснения тёплыми руками, дыханием, а затем наложить ватно-марлевую повязку.
6. При признаках глубокого отморожения следует ограничиться наложением на поражённую поверхность теплоизолирующей повязки.
7. Поражённым конечностям придают состояние покоя путём применения подручных средств (дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать ватники, фуфайки, шерстяную ткань.
8. Дают горячее питьё, горячую пищу.

При оказании первой помощи **запрещается:**растирать пораженные участки снегом, смазывать их жирными мазями, интенсивно отогревать.