

# Оказание первой помощи при обморожении

**Обморожение** — это ожог кожи, вызванный слишком длительным пребыванием на холоде. Обморожение нередко бывает у детей после долгой игры в снегу в холодный зимний день.

Обморозить можно не все части тела, а только щёки, уши, кончик носа, пальцы на руках и ногах, кисти рук и ступни. Живот обморозить нельзя, так как там находятся жизненно важные органы, которые организм защищает в первую очередь. Когда человек замерзает, всё тепло начинает «стекается» к самым главным органам. Пальцы, уши, нос находятся дальше всего от живота, вот им меньше всех тепла и остаётся.

Лёгкое обморожение характеризуется жжением, покалыванием, онемением, потерей чувствительности. Если у вас появились подобные симптомы, необходимо сразу же идти домой.

При первых признаках обморожения следует растереть обмороженное место — мочку уха, щёку или нос — рукой либо шерстяным шарфом. Руки надо согреть дыханием и лёгким массажем, а стопы ног растереть сверху вниз.

Ни в коем случае нельзя быстро согревать обмороженные места, как бы вам ни хотелось залезть под горячий душ, в тёплую ванну или погреться у открытого огня. От этого станет только хуже. Нельзя растирать обмороженные участки тела жиром или снегом: они должны согреться сами собой.

Если вы обморозили руку или ногу, необходимо обернуть её тёплыми вещами и ждать прихода врача. Если кожа на обмороженном месте потрескалась, на неё нужно наложить чистую повязку.

Если обмороженные места очень болят, попросите у взрослого какое-нибудь болеутоляющее лекарство.

Большинство лёгких обморожений через некоторое время проходят без специального лечения.

