**Первая помощь при отморожении**

Зимой каждый может столкнуться с опасностью отморожения. Находясь на холоде, будьте внимательны, следите за своим состоянием. Если вы почувствовали онемение определенных участков кожи (наиболее подвержены переохлаждению и отморожению конечности, уши, нос), легкое покалывание - отправьтесь в помещение.

Если нет возможности уйти в теплое место, сделайте упражнения для согревания: приседания, наклоны, прыжки, главное - не стойте на месте.

Если вы оказались рядом с человеком, пострадавшим от отморожения, окажите ему первую медицинскую помощь.

**Следуйте этим указаниям, чтобы избежать осложнений:**

1. Внесите пострадавшего в теплое помещение.
2. Укутайте отмороженные участки тела в несколько слоев.
3. Не пытайтесь ускорить внешнее согревание отмороженных частей тела. Тепло должно возникнуть внутри с восстановлением кровообращения.
4. Не используйте масло или вазелин, не растирайте отмороженные участки тела снегом!
5. Укутайте пострадавшего в одеяла, при необходимости переоденьте в сухую одежду.
6. Дайте обильное горячее сладкое питье. Накормите горячей пищей.
7. Вызовите (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь», обеспечьте доставку пострадавшего в лечебное учреждение.