

стков кислородом);

– натирать отмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада поражённых тканей.

Ваши действия:

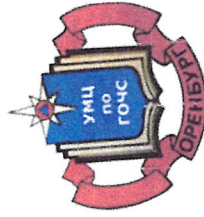
При отморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите отмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и лёгким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.

При сильном отморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте поражённое место тёплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до тёплого помещения. Немедленно сами или с помощью соседей вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепалки температура нарушится нормальное кровообращение в тканях.

Пейте любой горячий напиток (слабкий чай, кофе, молоко), примите таблетку аспирина и анальгина, а также 2 таблетки но-шпы, 15–20 капель корвалола или валидола, под язык положите таблетку локордина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина и ждите врача.

Помните: спасти отмороженные ткани можно, только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшей больницы!

ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС Оренбургской области



Обучение, подготовка, повышение квалификации

– в области ГО, защиты от ЧС природного и техногенного характера;
– в сфере пожарной безопасности;
– по программам профессионального обучения: «Матрос-спасатель» Код 13495, «Спасатель»;

– Программа подготовки должностных лиц, обеспечивающих выполнение мероприятий по антитеррористической защите объекта (территории) и организации обучения методам предупреждения террористических актов и действиям при их возникновении.

Более подробная информация об обучении, подготовке и повышении квалификации размещена на официальном сайте, в группе «В контакте».

**г. Оренбург, ул. Турбинная, зд. 21А
33-49-96, 70-75-56,
33-46-16, 33-67-91**

Эл. почта: orenumc@mail.ru

Сайт: umcgochs.ucoz.ru

Страница vk.com:

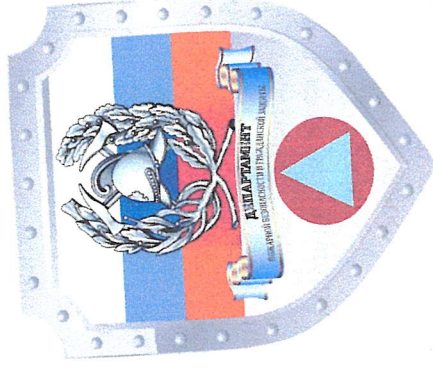
<https://vk.com/umcgochs56>



**Департамент пожарной
безопасности и гражданской
защиты
Оренбургской области**

**ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС
Оренбургской области**

ПАМЯТКА



**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ.
ТОНКИЙ ЛЕД**

**Оренбург
2025**