

Ленинградский Дом
санитарного просвещения

**Б Е Р Е Г И С Ъ
ОТМОРОЖЕНИЙ**

ЛЕНИЗДАТ

1944

МД 96 Г-2
240а

БЕРЕГИСЬ ОТМОРОЖЕНИЙ

Чем сильнее мороз, тем больше опасность отморожения. Особенно велика угроза отморожения в сырую и ветренную погоду, даже при слабом морозе.

Отморожения бывают не только на открытом воздухе, но и в сырых подвальных помещениях, в неутепленных землянках, окопах, укрытиях, убежищах.

Отморожениям способствуют промокшая, тесная обувь и одежда, вынужденное неподвижное положение, состояние опьянения.

Отморожения наиболее опасны для жизни раненых, потерявших много крови, для ослабленных после болезней, для истощенных, для физически незакаленных и поэтому легко поддающихся действию холода, — особенно при резкой смене температуры и влажности воздуха.

Сугубо опасайтесь повторных отморожений: они наступают быстрее и протекают более тяжело.

Публицист
Библиотека

3

Чаще всего подвергаются отморожению конечности, главным образом пальцы ног и рук; нередки отморожения ушей, носа, щек, подбородка.

Чем продолжительнее действие холода, тем сильнее степень отморожения. Отморожение начинается с пощипывания и покалывания; кожа пораженного участка резко бледнеет, теряет чувствительность. При более сильной степени отморожения кожа становится синюшно-красной, появляется отек, образуются пузыри, струпья.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ОТМОРОЖЕНИЙ

Защищай жилье от холода и сырости.

Прими меры к утеплению бомбо- и газоубежищ.

Следи за исправностью обуви и одежды: во-время чини сапоги, ботинки, валенки, галоши; смазывай обувь несоленым жиром, по мере надобности переобувайся, высушивай или сменяй влажные носки и портянки на сухие.

Носи хорошо пригнанную обувь и не стесняющую движений одежду. Обувь должна свободно облегать ноги, а рукавицы или перчатки — руки. Не затягивай слишком туго шнурки ботинок и обмотки, следи, чтобы головка и голенища сапог не жали ног, чтобы

рукавицы свободно облевали пальцы рук, чтобы одежда не ограничивала шага и размаха рук.

Береги ноги от потертостей. Не носи слишком широких сапог, следы, чтобы на портянках и носках не было складок, грубых швов и рубцов.

Борись с потливостью ног: не ложись спать обутым, чаще переобувайся, перед сном обмывай ноги и посыпай тальком.

Неослабно заботься о чистоте кожи. Помни, что грязь мешает выделяться кожному салу, затрудняет поэтому кровообращение и таким образом способствует отморожению.

Предохраняй от холода и сырости наиболее подверженные отморожениям части тела. В морозную погоду полезно надеть вторую пару портянок или носков (желательно шерстяную); если размер обуви позволяет, рекомендуется поверх носков или портянок обернуть ноги газетной бумагой, заложить в обувь стельки, снаружи промаслить обувь несоленым жиром. При очень сильном морозе, особенно с ветром, смажь кожу лица, рук и стоп несоленым и непрогорклым жиром; при необходимости пользуйся теплым воротником, наушниками; на руки лучше всего надевать рукавицы со специальными вкладышами — варежками.

2009/10

КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ

При первых признаках отморожения надо пострадавшую часть тела растереть до покраснения кожи и восстановления чувствительности. Растирание следует производить мягкой материей (лучше всего смоченной спиртом или водкой). После растирания надо смазать кожу жиром и перейти в теплое помещение.

При сильной степени отморожения необходимо немедленно вызвать врача. До прибытия его не следует пытаться прокалывать пузыри, счищать корки и применять какие бы то ни было лечебные средства.

Замерзшего надо привести в чувство: без промедления начать искусственное дыхание, которое следует продолжать до тех пор, пока не возобновится самостоятельное дыхание пострадавшего.

1945 г.
Акт № 207
Вкладн. л. 4

0154347

С-7
ВОНС
ЭРДМ

Редактор *Е. М. Гродницкая*
Корректор *Е. Куренкова* Тэхред *Р. Г. Польская*

Объем $\frac{1}{4}$ п. л. Подписано к печати 22/XI 1944
М—04579 Тираж 5000 Заказ 4717

Типография № 10 Управления издательств и
полиграфии Ленгорисполкома

45-433/8
Бесплатно

15723
МД 96 $\frac{\Gamma-2}{240a}$