

Перша допомога при переохолодженні (замерзанні) повинна надаватись якомога раніше, ще до прибуття бригади швидкої медичної допомоги. Слід перенести хворого в тепле приміщення; зняти холодне взуття, одяг, рукавички. Замінити мокрий та холодний одяг на сухий і теплий; розтерти обережно вражені кінцівки горілкою чи спиртом, м'якою теплою тканиною; зігріти хворого шляхом накривання теплими ковдрами у ліжку; напоїти гарячим чаєм або кавою; прийняти 1-2 таблетки но-шпи, аспірину; при необхідності – викликати швидку допомогу або сімейного лікаря.



Перша допомога при відмороженні:  
припинити подальшу дію холоду;  
зняти тісне взуття, одяг; зігріти  
хворого, дати випити гарячий чай чи  
каву як і при переохолодженні, тому  
що ці два патологічні стани майже  
завжди розвиваються одночасно;  
зігріти відмороженні ділянки тіла  
шляхом розтирання спиртом чи  
горілкою, але лише у випадку  
відсутності міхурів із рідиною.  
Накласти зігріваючий компрес із м'  
якої тканини. Зігрівати вражену  
кінцівку чи частину необхідно  
поступово у воді кімнатної  
температури, тобто близько 20  
градусів, поступово підвищуючи  
температуру до 40 градусів.





Відразу зігрівати кінцівку у гарячій воді чи біля багаття, обігрівача, батареї тощо не можна, тому що це призведе до порушення кровообігу і поглиблення некрозу.

Розтирати відморожені частини тіла снігом не можна, оскільки при цьому виникають пошкодження шкіри через які потрапляє інфекція. Не слід також використовувати різні масла та жири.

Слід прийняти 1-2 таблетки ношпи, аспірину, при вираженому больовому синдромі – знеболюючий засіб. Звернутись за медичною допомогою до хірурга чи викликати швидку медичну допомогу.

