

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

# ОБМОРОЖЕНИЯ И ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ. СИМПТОМЫ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ, ПРОФИЛАКТИКА

ВЫПОЛНИЛ: ВОЛКОВ ВЛАД 9  
КЛАСС

ОБМОРОЖЕНИЕ, ИЛИ  
ОТМОРОЖЕНИЕ (ЛАТ.  
CONGELATIO) — ПОВРЕЖДЕНИЕ  
ТКАНЕЙ ОРГАНИЗМА ПОД  
ВОЗДЕЙСТВИЕМ ХОЛОДА,  
НЕРЕДКО  
СОПРОВОЖДАЮЩЕЕСЯ ОБЩИМ  
ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕМ  
ОРГАНИЗМА. НЕБОЛЬШАЯ  
ПАМЯТКА ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ  
ОПАСНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ  
ВОЗДЕЙСТВИЯ ХОЛОДА НА  
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ



# ПРИЧИНЫ ОТМОРОЖЕНИЯ

- К ОБМОРОЖЕНИЮ НА МОРОЗЕ ПРИВОДЯТ ТЕСНАЯ И ВЛАЖНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ, ФИЗИЧЕСКОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ, ГОЛОД, ВЫНУЖДЕННОЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ НЕПОДВИЖНОЕ И НЕУДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ПРЕДШЕСТВУЮЩАЯ ХОЛОДОВАЯ ТРАВМА, ОСЛАБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА В РЕЗУЛЬТАТЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПОТЛИВОСТЬ НОГ, ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СОСУДОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ТЯЖЕЛЫЕ МЕХАНИЧЕСКИЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ С КРОВОПОТЕРЕЙ, КУРЕНИЕ И ПР

# ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ И ОБЩЕГО ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

- КОЖА БЛЕДНО-СИНЮШНАЯ;  
ТЕМПЕРАТУРНАЯ, ТАКТИЛЬНАЯ И БОЛЕВАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ОТСУТСТВУЮТ  
ИЛИ РЕЗКО СНИЖЕНЫ;  
ПРИ ОТОГРЕВАНИИ ПОЯВЛЯЮТСЯ СИЛЬНЫЕ БОЛИ, ПОКРАСНЕНИЕ И ОТЕК МЯГКИХ  
ТКАНЕЙ;  
ПРИ БОЛЕЕ ГЛУБОКОМ ПОВРЕЖДЕНИИ ЧЕРЕЗ 12-24 Ч. ВОЗМОЖНО ПОЯВЛЕНИЕ  
ПУЗЫРЕЙ С КРОВЯНИСТЫМ СОДЕРЖИМЫМ;
- ПРИ ОБЩЕМ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ ЧЕЛОВЕК ВЯЛ, БЕЗУЧАСТЕН К ОКРУЖАЮЩЕМУ,  
ЕГО КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ БЛЕДНЫЕ, ХОЛОДНЫЕ, ПУЛЬС ЧАСТЫЙ, АРТЕРИАЛЬНОЕ  
ДАВЛЕНИЕ СНИЖЕНО, ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА НИЖЕ 36°C

# СТЕПЕНИ ОБМОРОЖЕНИЯ

- **ОБМОРОЖЕНИЕ 1 СТЕПЕНИ**

- (НАИБОЛЕЕ ЛЕГКОЕ) ОБЫЧНО НАСТУПАЕТ ПРИ НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ ХОЛОДА. ПОРАЖЕННЫЙ УЧАСТОК КОЖИ БЛЕДНЫЙ, ПОСЛЕ СОГРЕВАНИЯ ПОКРАСНЕВШИЙ, В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ ИМЕЕТ БАГРОВО-КРАСНЫЙ ОТТЕНОК; РАЗВИВАЕТСЯ ОТЕК. ОМЕРТВЕНИЯ КОЖИ НЕ ВОЗНИКАЕТ



## ОБМОРОЖЕНИЕ 2 СТЕПЕНИ

СТЕПЕНИ ВОЗНИКАЕТ ПРИ БОЛЕЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ ХОЛОДА. В НАЧАЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПОБЛЕДНЕНИЕ, КОЖА СТАНОВИТСЯ ХОЛОДНОЙ, УТРАЧИВАЕТСЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ, НО ЭТИ ЯВЛЕНИЯ НАБЛЮДАЮТСЯ ПРИ ВСЕХ СТЕПЕНЯХ ОБМОРОЖЕНИЯ. ПОЭТОМУ НАИБОЛЕЕ ХАРАКТЕРНЫЙ ПРИЗНАК — ОБРАЗОВАНИЕ В ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ ТРАВМЫ ПУЗЫРЕЙ, НАПОЛНЕННЫХ ПРОЗРАЧНЫМ СОДЕРЖИМЫМ. ПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ КОЖНОГО ПОКРОВА ПРОИСХОДИТ В ТЕЧЕНИЕ 1–2 НЕДЕЛЬ, ГРАНУЛЯЦИИ И РУБЦЫ НЕ ОБРАЗУЮТСЯ



## **ОБМОРОЖЕНИЕ 3 СТЕПЕНИ**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДА ХОЛОДОВОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ И СНИЖЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ В ТКАНЯХ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ. ОБРАЗУЮЩИЕСЯ В НАЧАЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПУЗЫРИ НАПОЛНЕННЫ КРОВЯНИСТЫМ СОДЕРЖИМЫМ, ДНО ИХ СИНЕ-БАГРОВОЕ, НЕЧУВСТВИТЕЛЬНОЕ К РАЗДРАЖЕНИЯМ. ПРОИСХОДИТ ГИБЕЛЬ ВСЕХ ЭЛЕМЕНТОВ КОЖИ С РАЗВИТИЕМ В ИСХОДЕ ОБМОРОЖЕНИЯ ГРАНУЛЯЦИЙ И РУБЦОВ. СОШЕДШИЕ НОГТИ ВНОВЬ НЕ ОТРАСТАЮТ ИЛИ ВЫРАСТАЮТ ДЕФОРМИРОВАННЫМИ. ОТТОРЖЕНИЕ ОТМЕРШИХ ТКАНЕЙ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ НА 2-3-Й НЕДЕЛЕ, ПОСЛЕ ЧЕГО НАСТУПАЕТ РУБЦЕВАНИЕ, КОТОРОЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ ДО 1 МЕСЯЦА. ИНТЕНСИВНОСТЬ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ БОЛЕЕ ВЫРАЖЕНА, ЧЕМ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ 2 СТЕПЕНИ



## **ОБМОРОЖЕНИЕ 4 СТЕПЕНИ**

ВОЗНИКАЕТ ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ ХОЛОДА, СНИЖЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ В ТКАНЯХ ПРИ НЕМ НАИБОЛЬШЕЕ. ОНО НЕ РЕДКО СОЧЕТАЕТСЯ С ОБМОРОЖЕНИЕМ 3 И ДАЖЕ 2 СТЕПЕНИ. ОМЕРТВЕВАЮТ ВСЕ СЛОИ МЯГКИХ ТКАНЕЙ, НЕ РЕДКО ПОРАЖАЮТСЯ КОСТИ И СУСТАВЫ. ПОВРЕЖДЕННЫЙ УЧАСТОК КОНЕЧНОСТИ СИЛЬНО СИНЮШНЫЙ, ИНОГДА С МРАМОРНОЙ РАСЦВЕТКОЙ. ОТЕК РАЗВИВАЕТСЯ СРАЗУ ПОСЛЕ СОГРЕВАНИЯ И БЫСТРО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ. ПУЗЫРИ РАЗВИВАЮТСЯ НА МЕНЕЕ ОБМОРОЖЕННЫХ УЧАСТКАХ, ГДЕ ЕСТЬ ОБМОРОЖЕНИЕ 3-2 СТЕПЕНИ. ОТСУТСТВИЕ ПУЗЫРЕЙ ПРИ РАЗВИВАЮЩЕМСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО ОТЕКЕ, УТРАТА ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ ОБ ОБМОРОЖЕНИИ 4 СТЕПЕНИ

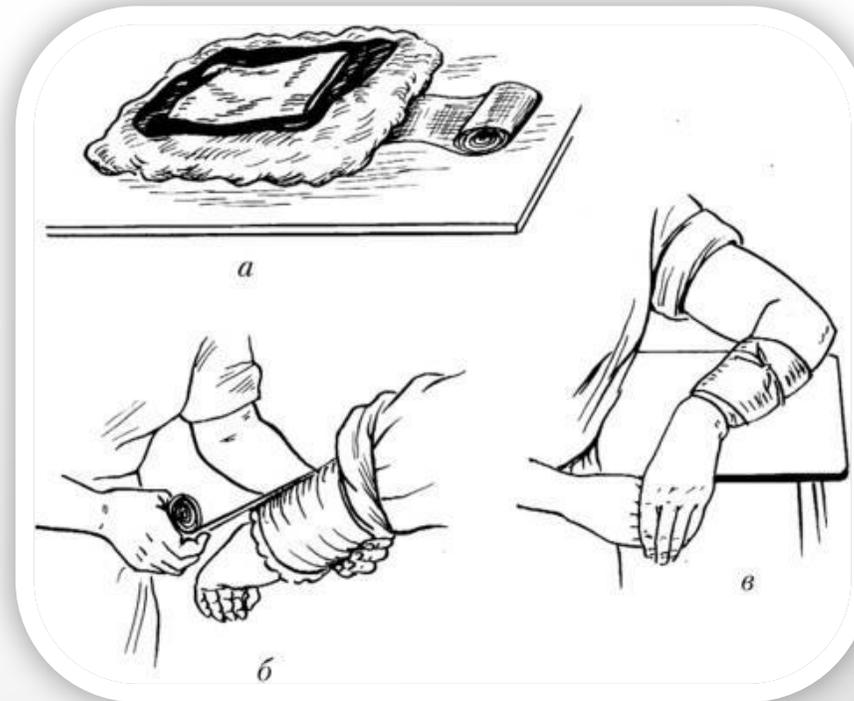


# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ

- ПРЕЖДЕ ВСЕГО НЕОБХОДИМО СОГРЕТЬ ПОСТРАДАВШЕГО В ТЕПЛОМ ПОМЕЩЕНИИ. СОГРЕВАНИЕ ПОРАЖЕННОЙ ЧАСТИ ТЕЛА ДОЛЖНО БЫТЬ ПОСТЕПЕННЫМ, МЕДЛЕННЫМ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПАССИВНЫМ. НЕДОПУСТИМО РАСТИРАТЬ ОТМОРОЖЕННЫЕ УЧАСТКИ ТЕЛА РУКАМИ, ТКАНЯМИ, СПИРТОМ И УЖ ТЕМ БОЛЕЕ СНЕГОМ! ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ЭТИ МЕРЫ СПОСОБСТВУЮТ ТРОМБООБРАЗОВАНИЮ В СОСУДАХ, УГЛУБЛЯЯ ПРОЦЕССЫ ДЕСТРУКЦИИ ПОРАЖЕННЫХ ТКАНЕЙ
- ПОСТРАДАВШЕГО НУЖНО УКУТАТЬ В ТЕПЛОЕ ОДЕЯЛО (ПРИ ОБЩЕМ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ) ИЛИ (ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ) НАЛОЖИТЬ НА ПОРАЖЕННУЮ ЧАСТЬ ТЕЛА ТЕРМОИЗОЛИРУЮЩУЮ ВАТНО-МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ (7 СЛОЕВ). ПРИМЕНЕНИЕ ТЕРМОИЗОЛИРУЮЩЕЙ ПОВЯЗКИ ПОЗВОЛЯЕТ В НЕСКОЛЬКО РАЗ ЗАМЕДЛИТЬ ВНЕШНЕЕ СОГРЕВАНИЕ ПОРАЖЕННОГО УЧАСТКА ПРИ ОБЕСПЕЧЕНИИ ОБЩЕГО СОГРЕВАНИЯ



- ЕСЛИ ОТМОРОЖЕНА РУКА ИЛИ НОГА, ЕЕ МОЖНО СОГРЕТЬ В ВАННЕ, ПОСТЕПЕННО ПОВЫШАЯ ТЕМПЕРАТУРУ ВОДЫ С 20 ДО 40 ГРАДУСОВ И В ТЕЧЕНИЕ 40 МИНУТ НЕЖНО(!) МАССИРУЯ КОНЕЧНОСТЬ. ПОСТРАДАВШЕМУ ДАЮТ ОБИЛЬНОЕ ТЕПЛОЕ ПИТЬЕ-НАПРИМЕР, СЛАДКИЙ ЧАЙ.
- ЕСЛИ ОТОГРЕВАНИЕ ПОСЛЕ ОТМОРОЖЕНИЯ СОПРОВОЖДАЕТСЯ УМЕРЕННЫМИ БОЛЯМИ (ПОСТРАДАВШИЙ ПОСТЕПЕННО УСПОКАИВАЕТСЯ), ВОСТОНАВЛИВАЮТСЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ, ТЕМПЕРАТУРА И ЦВЕТ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ, САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ПОЛНОЦЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ТО КОНЕЧНОСТЬ ВЫТИРАЮТ НАСУХО, КОЖУ ОБРАБАТЫВАЮТ 70% СПИРТОМ (ИЛИ ВОДКОЙ) И НАКЛАДЫВАЮТ СУХУЮ ПОВЯЗКУ С ВАТОЙ. УХО, НОС ИЛИ ЩЕКУ ОБИЛЬНО СМАЗЫВАЮТ ВАЗЕЛИНОМ И НАКЛАДЫВАЮТ СУХУЮ СОГРЕВАЮЩУЮ ПОВЯЗКУ С ВАТОЙ



# ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И ОБМОРОЖЕНИЙ

- НЕ ПЕЙТЕ СПИРТНОГО — АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ БОЛЬШУЮ ПОТЕРЮ ТЕПЛА.

НЕ КУРИТЕ НА МОРОЗЕ — КУРЕНИЕ УМЕНЬШАЕТ ПЕРИФЕРИЙНУЮ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ, И ТАКИМ ОБРАЗОМ ДЕЛАЕТ КОНЕЧНОСТИ БОЛЕЕ УЯЗВИМЫМИ.

НОСИТЕ СВОБОДНУЮ ОДЕЖДУ — ЭТО СПОСОБСТВУЕТ НОРМАЛЬНОЙ ЦИРКУЛЯЦИИ КРОВИ. ОДЕВАЙТЕСЬ КАК «КАПУСТА» — ПРИ ЭТОМ МЕЖДУ СЛОЯМИ ОДЕЖДЫ ВСЕГДА ЕСТЬ ПРОСЛОЙКИ ВОЗДУХА, ОТЛИЧНО УДЕРЖИВАЮЩЕЕ ТЕПЛО.

ТЕСНАЯ ОБУВЬ, ОТСУТСТВИЕ СТЕЛЬКИ, СЫРЫЕ ГРЯЗНЫЕ НОСКИ ЧАСТО СЛУЖАТ ОСНОВНОЙ ПРЕДПОСЫЛКОЙ ДЛЯ ПОЯВЛЕНИЯ ПОТЕРТОСТЕЙ И ОБМОРОЖЕНИЯ.

НЕ ВЫХОДИТЕ НА МОРОЗ БЕЗ ВАРЕЖЕК, ШАПКИ И ШАРФА. В ВЕТРЕННУЮ ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА УЛИЦУ ОТКРЫТЫЕ УЧАСТКИ ТЕЛА СМАЗЬТЕ СПЕЦИАЛЬНЫМ КРЕМОМ.

ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА МОРОЗ НАДО ПОЕСТЬ.

# ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

- ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА – ЭТО ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, КОГДА НА ВСЮ ЕГО ПОВЕРХНОСТЬ ТЕЛА ВОЗДЕЙСТВУЕТ ХОЛОД, А ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА ПРИ ЭТОМ ПАДАЕТ НИЖЕ 35°С. ДЛИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР ПРИВОДИТ К ЗАМЕРЗАНИЮ, ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА УГНЕТАЮТСЯ, А ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ ХОЛОДА И ВОВСЕ УГАСАЮТ. ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ И ОБМОРОЖЕНИЕ – ПОХОЖИЕ ПОНЯТИЯ, НО ИМЕЮЩИЕ НЕКОТОРЫЕ РАЗЛИЧИЯ



# СТЕПЕНИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА

- **1 СТЕПЕНЬ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ (ЛЕГКАЯ)**
- ВОЗНИКАЕТ, ЕСЛИ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА ПОНИЖАЕТСЯ ДО 32-34 ГРАДУСОВ. КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ ПРИОБРЕТАЮТ БЛЕДНУЮ ОКРАСКУ, ПОЯВЛЯЮТСЯ ОЗНОБ, ЗАТРУДНЕНИЯ РЕЧИ, «ГУСИНАЯ КОЖА». АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ОСТАЕТСЯ НОРМАЛЬНЫМ, ЕСЛИ ПОВЫШАЕТСЯ, ТО НЕЗНАЧИТЕЛЬНО. ПРИ ЛЕГКОМ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ УЖЕ ВОЗМОЖНЫ ОБМОРОЖЕНИЕ РАЗНЫХ УЧАСТКОВ ТЕЛА, 1-2 СТЕПЕНИ.



## **2 СТЕПЕНЬ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ (СРЕДНЯЯ)**

ВЛЕЧЕТ ЗА СОБОЙ Понижение температуры тела до 29-32 градусов. Пульс при этом значительно замедляется – до 50 ударов в минуту. Кожа становится синюшной, на ощупь холодной. Несколько снижается артериальное давление, а дыхание становится поверхностным и редким. Часто при переохлаждении средней тяжести нападает внезапная сонливость. Позволять спать в таких условиях нельзя категорически, потому что выработка энергии во время сна снижается значительно, человек в таком состоянии может погибнуть. При этой стадии переохлаждения возможны обморожения 1-4 степени.



## **3 СТЕПЕНЬ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ (ТЯЖЕЛАЯ)**

ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА  
СТАНОВИТСЯ НИЖЕ 31 ГРАДУСА.  
ЧЕЛОВЕК УЖЕ ТЕРЯЕТ  
СОЗНАНИЕ, ПУЛЬС ЕГО  
ЗАМЕДЛЯЕТСЯ ДО 36 БИЕНИЙ В  
МИНУТУ. ЧАСТО ВОЗНИКАЮТ  
СУДОРОГИ И РВОТА. ДЫХАНИЕ  
СТАНОВИТСЯ СОВСЕМ РЕДКИМ –  
ДО 3-4 В МИНУТУ. ПРОИСХОДИТ  
ОСТРОЕ КИСЛОРОДНОЕ  
ГОЛОДАНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА.  
ОБМОРОЖЕНИЯ ПРИ ЭТОЙ  
СТЕПЕНИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ  
ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛЫЕ, И ЕСЛИ НЕ  
ОКАЗАТЬ НЕМЕДЛЕННУЮ  
ПОМОЩЬ, НАСТУПИТ  
ОКОЧЕНЕНИЕ И СМЕРТЬ



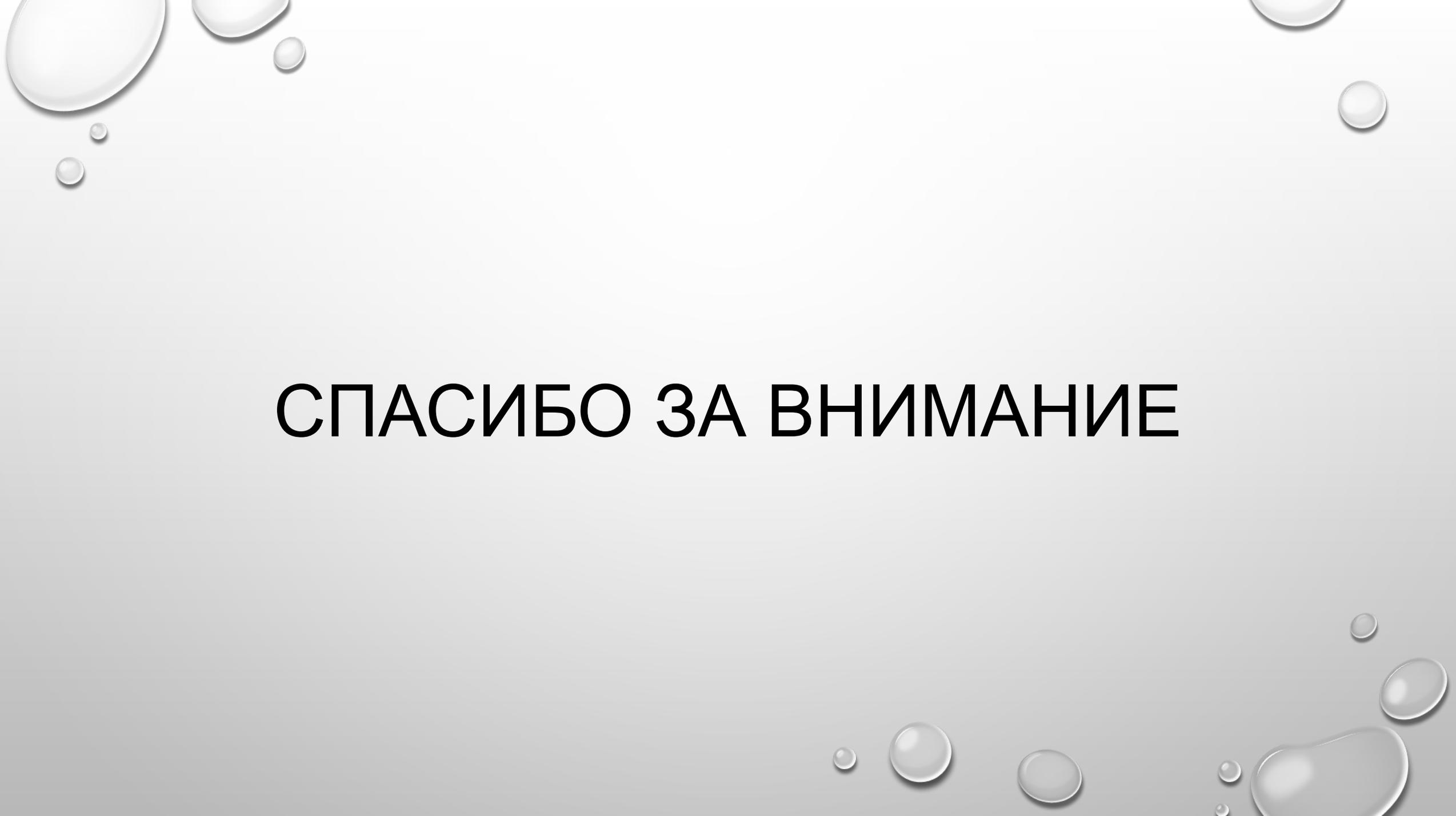
# «ЖЕЛЕЗНОЕ» ОБМОРОЖЕНИЕ

- ЧАСТО ВСТРЕЧАЮТСЯ И ХОЛОДОВЫЕ ТРАВМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ СОПРИКОСНОВЕНИИ ТЕПЛОЙ КОЖИ С ХОЛОДНЫМ МЕТАЛЛИЧЕСКИМ ПРЕДМЕТОМ. ОСОБЕННО ЧАСТО ТАКИЕ ВИДЫ ОБМОРОЖЕНИЯ ВСТРЕЧАЮТСЯ У ДЕТЕЙ. ВО ИЗБЕЖАНИЕ ТАКИХ СИТУАЦИЙ, ЗИМОЙ НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ЛОПАТКИ С МЕТАЛЛИЧЕСКИМИ РУЧКАМИ. А МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ЧАСТИ САНОК ЖЕЛАТЕЛЬНО ОБМОТАЙТЕ МАТЕРИЕЙ, КЛЕЙКОЙ ЛЕНТОЙ — СКОТЧЕМ ИЛИ ЗАКРОЙТЕ СТАРЫМ ОДЕЯЛОМ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАЩИЩАЙТЕ ИХ РУКИ ВАРЕЖКАМИ.



# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ

- ПРЕЖДЕ ВСЕГО, НУЖНО ПЕРЕНЕСТИ ПОСТРАДАВШЕГО В ТЕПЛОЕ МЕСТО, ИЛИ ХОТЯ БЫ БЕЗВЕТРЕННОЕ, ХОРОШО УКУТАТЬ ШУБОЙ ИЛИ ТЕПЛЫМ ОДЕЯЛОМ. ЕСЛИ ПОСТРАДАВШИЙ В СОЗНАНИИ, ДАЙТЕ ЕМУ ВЫПИТЬ ГОРЯЧИЙ ЧАЙ, МОРС ИЛИ МОЛОКО, НО КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ АЛКОГОЛЬ И КОФЕ! НЕ СТАРАЙТЕСЬ БЫСТРО СОГРЕТЬ ЧЕЛОВЕКА, НЕ НАБИРАЙТЕ ЕМУ ГОРЯЧУЮ ВАННУ, НЕ ТЯНИТЕ ЕГО В ДУШ, ИНТЕНСИВНО НЕ РАСТИРАЙТЕ, НЕ ОБКЛАДЫВАЙТЕ ГРЕЛКАМИ. ПРИ ТАКИХ МАНИПУЛЯЦИЯХ ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ ГУБИТЕЛЬНЫМИ. МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ НАРУШЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА И ВНУТРЕННИЕ КРОВОИЗЛИЯНИЯ. ЕСЛИ ПРОИЗОШЛО ТОЛЬКО ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ НОГ ИЛИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ГОЛОВЫ, ТО НУЖНО СНЯТЬ С ЧЕЛОВЕКА ТЕСНУЮ И МОКРУЮ ОБУВЬ И ОДЕТЬ НА НЕГО ШАПКУ, ТАКИМ ОБРАЗОМ СОГРЕВАЯ ЧЕЛОВЕКА ПОСТЕПЕННО. ЗАПОМНИТЕ, ЧТО ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ НЕ ДОЛЖНО НАВРЕДИТЬ ЧЕЛОВЕКУ.

The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The central text is in a bold, black, sans-serif font.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**