**Первые действия при обморожении**

Постарайтесь согреть переохлажденного человека. В первую очередь попробуйте мокрую одежду заменить сухой и утеплить его одеялом или своей верхней одеждой. Пострадавшему лучше не двигаться, нужно обеспечить ему покой. Еще ему очень нужен горячий чай, но ни в коем случае спиртные напитки.

*Также ваши первые действия при обморожении* — это ускоренное согревание пострадавшего  с помощью горячих грелок или душа, окунание в горячую ванну и слишком активное растирание могут оказать роковое воздействие, поскольку однозначно возникший в этом случае перепад температур не даст вовремя восстановить кровоток, что приведет к гибели поверхностных покровов, которые не смогут получить необходимого питания [при обморожении](http://apteke.net/article/obmorozhenie-shhek-ruk-i-ushej.html).

**Что делать при обморожении в первую очередь**

Если помощь пострадавшему можно оказать лишь на месте, его пытаются согреть у костра, либо иного источника тепла. Обувь и перчатки придется снять. Пострадавшие участки тела при обморожении не протирайте жиром или мазями — охлаждение только усугубится и кожа может получить травму. Очень нужен неактивный массаж, заключающийся в растирании пострадавшей части тела. Больного, утепленного, чем только можно, растирают чистыми руками, промытыми спиртом, либо водкой. Направление массажа от периферии (кончиков пальцев) к центру туловища, при этом постоянно напоминайте жертве холода о необходимости двигать пальцами, стопами, кистями. После растирки конечность дополнительно утепляют, опять-таки, чем Бог послал, и принимают меры к скорейшей транспортировке обмороженного в помещение, лучше всего в больницу или травмпункт.

**Чего нельзя делать при обморожении**

Недопустимым является легендарное растирание поврежденных участков снегом, либо погружение их в холодную воду при обморожении и детей и взрослых. Первые действия, если вы все-таки добрались до ванны, умывальника или душа, конечности согревают в ней, доводя температуру в течение получаса от комнатной до температуры тела 35-40°С.  В воду добавляют антисептики, например, марганцовку или фурацилин. Если заметны повреждения кожи, влажное тепло заменяют синей лампой или рефлектором, постепенно приближая тепловой излучатель к пострадавшим участкам тела.

**Обморожение — массаж и легкое растирание**

[Массаж](http://apteke.net/article/tochechnyj-massazh-pri-nevrite.html) должен длится до порозовения кожи, которое свидетельствует восстановлении кровообращения,  после чего на обмороженные места компрессы со слабым раствором спирта, марганцовки или водки. Здесь в ход идут горячая пища,  грелки, теплые одеяла. При наличии медицинских умений, вводят подкожно пару ампул анальгина, либо иного болеутоляющего препарата.