

## Профилактика обморожений

При наступлении морозов увеличивается риск получения обморожения - травмы, вызванной повреждающим воздействием холода.

Для профилактики обморожения и переохлаждений при прогулках и на работе на открытом воздухе при сильном морозе необходимо соблюдать несколько правил:

- избегайте употребления 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.
- одевайте многослойную одежду, либо используйте специальное термобелье, не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа;
- как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее вернуться домой или зайти в любое теплое место;
- прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше;
- перед выходом на мороз на продолжительное время плотно поешьте – вам может понадобиться энергия.

- при планировании прогулки особое внимание обращайтесь на состояние детей и пожилых людей, которые более подвержены переохлаждению и обморожениям.

К первым признакам обморожения относятся: онемение, чувство покалывания и покраснение поражённого участка кожи.

При переохлаждении ситуацию может исправить согревание на протяжении 20-30 минут. Поместите пострадавшие участки в тёплую, но не горячую воду. Если тёплой воды нет, согреть поражённые участки, поможет тепло собственного тела (обмороженные кисти быстро отогреются под мышками).

В более серьёзных случаях необходимо как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.