**Профилактика обморожений**

Обморожение — это повреждение кожного покрова под воздействием низкой

температуры воздуха. Чаще всего обморожение можно получить зимой при температуре

ниже 0°С. Обморожение грозит детям при длительном пребывании вне помещения.

Длительное пребывание на холодном воздухе может вызвать окоченение.

Чтобы защититься от холода:

- в холодную и морозную погоду нужно теплее одеваться (это самое главное правило);

- одежда должна быть свободной, не плотной:

- при выходе на улицу надевать как можно больше одежды, помня, что шерсть обладает

наибольшим изолирующим свойством, за ней идут шелк, хлопок и нейлон; закрывать

части тела, наиболее подверженные обморожению (пальцы рук и ног, уши и нос);

- нужно всегда держать ноги в тепле. Для этого обувь должна быть свободной. Прослойка

воздуха удерживает тепло, а в тесной, плотно прилегающей к ноге обуви замерзнуть

можно очень быстро. Кроме того, необходимо носить непромокаемую обувь на толстой

подошве. В сильные морозы надевайте шерстяные носки;

- носите тёплые перчатки или варежки, чтобы не получить обморожения, так как пальцы

рук замерзают быстрее всего;

- обязательно закрывать уши и лицо, на этих участках кожа наиболее чувствительна к

холоду.

В ветреную погоду, и тем более в метель, натягивайте шапку на лоб и закрывайте лицо

шарфом так, чтобы оставались открытыми только глаза. Нос — самая холодная часть

человеческого тела, поэтому он может быстро замерзнуть и обморозиться. В сильный

холод дышите через нос. Если вас начинает бить дрожь, постарайтесь унять её и

выровнять дыхание;

- защищайте наиболее чувствительные к холоду голову, шею. подмышки, живот и пах;

- делать гимнастические упражнения, подвигать конечностями, мышцами лица;

- не одевайте влажную одежду;

- избегайте влажности и ветра; ветер способствует ускорению процесса обморожения.

Нужно прятаться от ветра;

Первая помощь при обморожении

К признакам обморожения относятся: потеря чувствительности, ощущение покалывании

или пощипывания. При обморожении кожа белеет. Ни в коем случае

нельзя игнорировать происходящее, иначе обморожение может усилиться. Уже при

первых признаках обморожения нужно срочно бежать в тёплое помещение.

**На морозе растирать и греть! обмороженные части тела бесполезно и опасно.**

Придя в тёплое помещение, прежде всего, снимите промёрзшие обувь и носки. Помните,

что согреваться нужно медленно. Нельзя растирать обмороженные участки кожи.

Пострадавшему надо дать выпить горячий чай.

|  |  |
| --- | --- |
| Фельдшер-лаборант лаборатории бактериологических и паразитологических исследований филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЧР Чувашии в г. Новочебоксарске | Степанова О.В. |