



КАК избежать обморожения?

Если верить прогнозам синоптиков, нас ожидает настоящая русская зима с узорами на стеклах, хрустящим снежком под ногами, и, конечно, крепким морозцем... Как же избежать обморожения?

Перед выходом на холод желательно **плотно поесть**, чтобы накопить энергию для борьбы с

холодом, но надеяться на помощь алкоголя не нужно. Такое «согревание» нарушает адекватное восприятие температуры.

Одежда должна быть соответствующего размера и не ограничивать движений. Желателен для зимний поры костюм-«капуста». Пара-тройка тонких слоев одежды образуют внушительную воздушную прослойку, защищающую от холода.

Узкая **обувь** ограничивает кровоток, способствуя обморожению, поэтому надевайте обувь по размеру или с небольшим запасом для утепления стельками или шерстяными носками.

Украшения, особенно из драгоценных металлов, отложите до тех пор, пока не окажетесь в помещении. Металл остывает до низкой температуры гораздо быстрее тела, рискуя прилипнуть к коже, а кольца затрудняют нормальную циркуляцию крови пальцев.

Находясь на улице, больше **двигайтесь**, укрывайтесь от ветра. Кстати, обморожение может произойти и при нулевой температуре воздуха, если на улице повышенная влажность, сильный ветер, а на человеке промокшая одежда или обувь.

Если обморожения избежать не удалось, главное – сразу принять меры. Общими для всех видов обморожений является рекомендация прекратить воздействие поражающего фактора – холода, то есть пострадавшего нужно доставить в теплое место.



Промерзшую или промокшую одежду снять, обмороженные конечности зафиксировать, чтобы не допустить травм кровеносных сосудов. Для этого применяются куски фанеры или плотного картона, прибинтованные поверх повязки.

Ни в коем случае не согревайте конечности у батареи или под струей теплой (тем более горячей) воды, поскольку перепады температуры ухудшают состояние. Употребление снега для растирания тоже нецелесообразно, это только усиливает охлаждение пораженного участка. Кроме того, снег может поцарапать кожу, тем самым способствуя занесению инфекции.



Дайте пострадавшему теплый чай, молоко или бульон – важно согревать его постепенно. Покраснение участков тела, онемение, покалывание, чувство жжения, зуд и боль говорят о I степени обморожения. Сделайте легкий массаж пораженной области, дайте аспирин (анальгин, но-шпу, папаверин).

При обморожении III-IV степени, когда кожа становится бледной и нечувствительной, на ней появляются прозрачные или кровяные пузырьки, необходимо срочно обратиться за

медицинской помощью, предварительно укутав человека и наложив на пораженные конечности теплоизолирующую повязку (шерстяную или марлевую).