

Профилактика обморожений и переохлаждения

Есть несколько простых правил, которые позволят избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

1. носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови;
2. одевайтесь как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло;
3. тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;
4. не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Перчатки из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза спасают гораздо хуже;
5. не носите на морозе металлических украшений - колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно их прилипание к коже. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови;
6. пользуйтесь помощью друга - следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими;
7. не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи;
8. не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей - они распухнут, и вы не сможете снова одеть обувь;
9. прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше;
10. не мочите кожу - вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа;
11. на длительную прогулку на морозе следует захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть - вам может понадобиться энергия;
12. дети и пожилые люди более подвержены переохлаждению и обморожениям;
13. не пейте спиртного - алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, алкоголь, кроме того, снижает чувствительность - можно не заметить обморожение;
14. не курите на морозе - курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и, таким образом, делает конечности более уязвимыми.