

## Профилактика переохлаждений и отморожений.

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждений и отморожений.

- ✓ Не пейте спиртного - алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения.
- ✓ Не курите на морозе - курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.
- ✓ Носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь так, чтобы между слоями одежды были прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.
- ✓ Тесная обувь, отсутствие стельки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожений. 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.
- ✓ Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант - варежки из влагоотталкивающей и не продуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом.
- ✓ Не носите на морозе металлических украшений.
- ✓ Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа. Пущенное на самотек отморожение может привести к тяжелым последствиям и даже потере конечности.
- ✓ Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место: магазин, кафе, подъезд - для согревания и осмотра, потенциально уязвимых для отморожения мест.
- ✓ Прячьтесь от ветра - вероятность отморожения на ветру значительно выше.
- ✓ Не мочите кожу - вода проводит тепло значительно лучше воздуха.
- ✓ Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждениям и отморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки.
- ✓ Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

***Будьте внимательны к себе, и не пренебрегайте мерами защиты от отморожений и переохлаждений в зимнее время года!***

Подготовила Н. Защеринская,  
инструктор-валеолог УЗ «ОЦП»