#### **Как не стать жертвой холодов?**

#### Чем могут быть чреваты сильные морозы? Прежде всего, **обморожениями**, причем можно пострадать в считанные минуты. Как показывает опыт, чаще и быстрее всего у людей замерзают ноги, руки и лицо, и в большинстве случаев это происходит незаметно. Поэтому, если у окружающих вас людей внезапно побелели мочки ушей, кончик носа, подбородок, щеки, важно сразу сообщить им об этом.

#### Если же Вы сами оказались «жертвой» **переохлаждения**, помните, чтобы не замерзнуть - надо двигаться. Чувствуете, что немеют руки - разотрите их друг о друга, а когда кровоток восстановится – засуньте их подмышки. Не забудьте снять кольца и часы – это улучшит циркуляцию крови. При обморожении носа, щек, ушей можно, чтобы вызвать прилив крови к лицу, сделать 10-15 глубоких наклонов. Полезно выпить горячего сладкого чая или кофе, съесть несколько таблеток глюкозы или несколько кусочков сахара.

#### Под толщей снега человека может подстерегать коварная опасность- **гололедица**. Чтобы не стать пациентом травмопункта – нужно ступать на землю всей подошвой, не торопиться, ноги слегка расслабить в коленях. Руки не должны быть заняты тяжелыми сумками. Особую осторожность следует применять на проезжей части.

#### В момент падения необходимо: присесть, сгруппироваться, напрячь мышцы, коснувшись земли - перекатиться.

#### Упав, не торопитесь подняться, сначала осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих помочь вам. При получении травмы обязательно обратитесь в лечебное заведение по месту жительства, где вам окажут квалифицированную медицинскую помощь.

#### **Несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожения на сильном морозе:**

#### носите свободную одежду: это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста", при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;

#### тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки - основа для 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;

#### не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант - варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Щеки и подбородок следует защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом;

#### на морозе избегайте контакта голой кожи с металлом;

#### не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений - колец, серег и т.д. Металл остывает гораздо быстрее тела и возможно "прилипание" к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Кольца на пальцах к тому же затрудняют нормальную циркуляцию крови;

#### не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть: это вызовет куда более значительные повреждения кожи;

#### не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей: они распухнут, и Вы не сможете её снова одеть;

#### если замерзли руки - попробуйте отогреть их под мышками;

#### как только Вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд;

#### если у Вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль;

#### прячьтесь от ветра: вероятность обморожения на ветру значительно выше.

#### не выходите на мороз с влажными волосами после душа;

#### не пейте спиртного: алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла, при этом вызывая иллюзию комфорта;

#### не курите на морозе: курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, что делает конечности более уязвимыми.

#### Безопасной Вам зимы!