



«Профилактика переохлаждения и обморожения»

Низкая температура воздуха представляет чрезвычайную опасность. Холод приводит к интенсивной потере тепла организмом, вызывает ослабление тактильной и болевой чувствительности, снижает мышечную силу и скорость реакции, парализует волю, мысли, движения. Длительное воздействие холода на организм может привести к охлаждению, переохлаждению, обморожению.

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

1. Дети должны носить свободную одежду и обувь – это способствует нормальной циркуляции крови;
2. Предпочтение отдайте многослойной одежде;
3. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки часто служат 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;
5. Не рекомендуется носить на морозе металлических украшений, колец, сережек и т.д., старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом;
6. Нельзя позволять обмороженному месту снова замёрзнуть – это вызовет более значительные повреждения кожи.
7. Дети и пожилые люди более подвержены переохлаждению и обморожениям;
8. Если ребёнок почувствовал переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое тёплое место для согревания и осмотра наиболее уязвимых для обморожения мест.
9. Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, ушей, носа и т.д.





КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

НЕОБХОДИМО

- 
СНЯТЬ, ПРОМЁРЗШИЕ ВЕЩИ
(куртку, брюки, обувь, носки, варежки)
- 
НАЛОЖИТЬ ПОВЯЗКИ И ЗАФИКСИРОВАТЬ ИХ, НЕ ПОВРЕДИВ ПОСТРАДАВШИЕ УЧАСТКИ ТЕЛА
- 
НАПОИТЬ ТЕПЛЫМ ПИТЬЕМ
(для повышения температуры тела и нормализации кровообращения)
- 
ВЫЗВАТЬ ВРАЧА
103



ЗАПРЕЩЕНО

- 
ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСЛО, МАЗЬ, КРЕМ!
- 
ГРЕТЬ ОБМОРОЖЕННЫЕ УЧАСТКИ В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ, НАД ОТКРЫТЫМ ОГНЕМ И НА РАДИАТОРЕ ОТОПЛЕНИЯ
- 
ПРИНИМАТЬ ГОРЯЧУЮ ВАННУ!

*информация взята из сети интернет