



# Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Как избежать переохлаждений и обморожений

**В** зимнее время года при очень низких температурах воздуха, чтобы предотвратить переохлаждение и холодное повреждение мягких тканей следует соблюдать несколько правил:

- носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь многослойно, при этом между слоями одежды будут прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло, либо используйте специальное термобелье. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;
- не выходите на мороз без варежек, шарфа и шапки. 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;
- избегайте употребления спиртного – алкогольное опьянение на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения;
- не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови и таким образом делает конечности более уязвимыми;
- прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше;
- перед выходом на мороз на продолжительное время плотно поешьте – вам может понадобиться энергия;
- 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 обморожения мест;
- 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 снова обуться. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками;
- особое внимание обращайте на состояние детей и пожилых людей. Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей функция терморегуляции бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям;
- в сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости.

Помните, что профилактика – это лучший способ избежать серьезных проблем со здоровьем. Будьте внимательны к себе и окружающим, и зима станет безопасной и приятной порой года.

