



Низкие температуры действуют на кожу, в результате подкожная ткань может промерзнуть это и приводит к **обморожению**. Кисти рук, ушные раковины и нос, стопы чаще всего подвергаются обморожению.

Признаки обморожения:

Кожные участки, которые подверглись обморожению, становятся бледного цвета, холодные и твердые на ощупь. После оттаивания кожный покров ткани краснеет, и эти участки начинают болеть.

Первая помощь при обморожении:

1. Укрыться от холода и обратиться за медицинской помощью. 2. Если обморозили пальцы, уши или нос, любые участки лица, то необходимо их согреть, прикрыв их теплыми перчатками, руками.
3. Нельзя растирать обмороженные участки снегом и вообще не следует тереть эти места.
4. При обморожении рук или ног, для уменьшения отека, необходимо удерживать их в поднятом состоянии.
5. Если участки уже оттаяли их необходимо укутать, чтобы они не замерзли вновь.
6. Нельзя нагревать поврежденные части тела, если существует угроза повторного обморожения.
7. Если после согревания обмороженных участков чувствительность не восстановилась

нужно немедленно обратиться за медицинской помощью.

8. Если профессиональная медицинская помощь на какое-то время не доступна, поврежденные участки щек, носа, ушные раковины лучше согревать подогретыми кусочками ткани, а обмороженные руки и ноги необходимо согреть в теплой, только не горячей воде.

9. Для кистей рук хорошо подойдет стерильный, сухой биндаж.

Многие люди от обморожения могут испытать гипотермию. В таком случае необходимо в первую очередь спасти жизнь человека, а потом уже принимать меры против обморожения. Нужно снять драгоценности и одежду, которая может блокировать кровоток. Пострадавшему нужно выпить безалкогольный, теплый напиток. После устранения угрозы жизни применяют ванну. Воду нагревают до 40-42 градусов. При любых степенях обморожения следует обратиться к врачу.

Как избежать обморожения

Если на улице низкая температура или вы собираетесь быть на открытом воздухе долго, примите следующие меры против обморожения:

- Наденьте **варежки** вместо перчаток. Они лучше сохраняют тепло.
- Носите **удобную зимнюю обувь**. Лишний носок, одетый в осенние ботинки, никак не спасет ваши ноги от промерзания. Кроме того, зимняя обувь не должна быть тесной, чтобы кровь нормально циркулировала и согревала стопы.
- Не забывайте достаточно **пить и есть**, это даст вашему организму энергию, которую он превратит в тепло.