

## Как не замерзнуть в холодную погоду

Длительное пребывание на морозе может создать риск для вашего здоровья. Чтобы избежать переохлаждения нужно одеваться многослойно

- так легче сохранить тепло. Важно держать в тепле ноги - здесь помогут теплые стельки и шерстяные носки. Не стоит выходить на мороз

без теплых варежек, головного убора и шарфа. Стоит отказаться от металлических украшений.

Шансы переохладиться или получить обморожение велики и у тех, кто переутомлен и испытывает слабость, либо находится в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение дает иллюзию тепла, но на самом деле вызывает большую его потерю. Следует воздержаться и от курения, особенно на морозе. Курение ослабляет периферийную циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми.

В холодное время года стоит помнить о правильном питании. Перед тем, как надолго отправиться на улицу, нужно как следует поесть. Энергия понадобится организму для борьбы с холодом.

На улице не облизывайте губы и не мочите кожу. Длительное пребывание на одном месте без движения ускоряет процесс замерзания. Почувствовав, что замерзаете, трите руки друг о дружку, стучите ногами, шевелите пальцами ног, прыгайте, делайте круговые движения руками. Если всё это не помогает вам согреться, постарайтесь как можно быстрее добраться домой или в любое отапливаемое помещение. И только после того, как вы почувствуете, что согрелись, можете снова выйти на улицу.

Не пренебрегайте своей безопасностью и при передвижении в автомобиле. Перед длительным переездом зимой заранее позаботьтесь о теплоизоляции кузова или хотя бы капота. Перед поездкой проверьте работу двигателя и аккумулятора, запаситесь топливом, залейте хороший антифриз, утеплите сидения. Положите в багажник автомобиля: стеганые одеяла, теплую одежду, термос с горячим питьём. Утепляйтесь сами! При поломке автомобиля на трассе не стоит пытаться устранить неполадку на месте, это может занять длительное время и в итоге привести к обморожению. Дождитесь попутной машины, попросите отвезти вас в ближайший населенный пункт. Там вы найдете техническую помощь.

По возможности ограничьте пребывание на улице детей и престарелых людей. Ведь именно дети и пожилые люди больше всего подвержены переохлаждению. Отпуская ребенка гулять на улице в мороз, помните, что каждые 15-20 минут ему нужно возвращаться в тепло и греться. Главное - не заставляйте пострадавшего активно двигаться и пить спиртное. Это достаточно распространенная ошибка. Также не делайте человеку массаж, не растирайте снегом, не прикладывайте грелку, не делайте согревающие компрессы и теплые ванночки, не смазывайте кожу маслами или жирами.

**В случае обморожения необходимо:**

- как можно быстрее доставить пострадавшего в теплое место;
- аккуратно снять с него обувь и одежду, чтобы не вызвать дополнительное травмирование тканей;
- надеть на пострадавшего теплое и сухое белье;
- укутать в одеяло;
- обеспечить пострадавшему постельный режим;
- дать теплое питье и еду, чтобы организм постепенно отогревался «изнутри»;
- вызвать скорую медицинскую помощь.