

ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЙ



В морозную погоду на улице следует выходить в свободной многослойной одежде. Например, надевать пальто, а под него два свитера либо куртку, две пары носков - так воздух сохраняет тепло именно между слоями одежды

Обувь всегда должна быть свободной и сухой. Не снимайте на морозе обувь с обмороженных ног - они распухнут и вы не сможете снова надеть обувь



Не следует надевать украшения из металла, так как металлическим изделиям свойственно охлаждаться намного быстрее, нежели человеческому телу



Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше

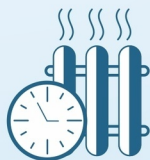
Не курите на морозе - курение уменьшает периферийную циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми



Не употребляйте спиртного - алкогольное опьянение (как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла. Оно всего лишь создает иллюзию тепла, но не согревает



Как только почувствуете, что ваши руки либо ноги начали мерзнуть, тут же начните их разминать, зайдите в любое теплое место (магазин, кафе, подъезд) для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест



Отпуская ребенка гулять в мороз на улицу помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться