



Профилактика обморожений

Серьезная проблема зимнего периода – **обморожение**. Влияние низких температур приводит к тому, что чувствительность тканей резко снижается.

Поэтому внимательно относитесь к собственному состоянию, ведь даже сильное обморожение замечается не сразу.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:

- В морозную погоду на улицу следует выходить в свободной многослойной одежде. Например, надевать пальто и под него два свитера либо куртку, две пары носков – воздух сохраняет тепло именно между слоями одежды.
- Обувь всегда должна быть свободной и сухой.
- Не следует надевать украшения из металла, так как металлическим изделиям свойственно охлаждаться намного быстрее, нежели человеческому телу.
- Откажитесь от косметики. Нельзя использовать кремы для смазывания лица перед выходом на улицу, особенно увлажняющие. Такие косметические средства только усиливают риск обморожения.
- Гулять на морозе нельзя на голодный желудок, так как вполне возможно, что вашему организму понадобится достаточно большое количество энергии, дабы побороть холод.
- Прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше.
- В морозную погоду стоит отказаться от курения – табак способствует уменьшению кровообращения в области нижних и верхних конечностей.
- Не употребляйте спиртные напитки – чрезмерное их употребление провоцирует потерю большого количества тепла, а также приводит к переохлаждению.
- Как только почувствуете, что ваши руки либо ноги мерзнут, 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, напоминайте ему, что каждые 15 – 20 минут необходимо возвращаться в тепло и согреваться.

Помните! Лучшая профилактика обморожений – это осторожность и осмотрительность. Берегите себя!

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии

