

## Правила поведения при низких температурах

Для того чтобы избежать обморожения, достаточно соблюдать несколько простых правил:

1. Перед выходом на улицу хорошенько защитите уязвимые к обморожению участки тела: наденьте теплые носки, перчатки лучше сменить варежками, не забудьте про шарф и шапку;
2. Не используйте перед выходом на улицу увлажняющие кремы. Также рекомендуется отказаться от использования тонального крема и увлажняющей помады. Содержащаяся в них вода, наполнит поры и замёрзнет на морозе;  
Если вы опасаетесь сухости кожи, за 20-30 минут перед выходом на улицу намажьте лицо жирным кремом, а на губы нанесите бесцветную помаду.
3. Проводите на морозе не более 1,5 часа. Делайте перерывы и заходите в теплое помещение.
4. Не стойте долго на морозе. При охлаждении, сосуды начинают сжиматься, кровь по ним начинает проходить хуже. От этого страдают, в первую очередь, конечности. Поэтому старайтесь находиться на морозе в движении.
5. Откажитесь в морозную погоду от низкокалорийной диеты. Чем больше в организме калорий, тем лучше он защищен от холода. Также в свой ежедневный рацион нужно включить как можно больше продуктов, содержащих витамин С. Аскорбиновая кислота не только повышает иммунитет, но и улучшает микроциркуляцию крови.
6. В морозную погоду следует отказаться от вредных привычек.

Для того чтобы согреться, ни в коем случае не употребляйте алкоголь. Спиртное дает обманчивое ощущение тепла – сосуды расширяются, тем самым, отдавая больше тепла, а затем резко сужаются, вследствие чего замерзают конечности. Кроме того, алкоголь притупляет болевые ощущения, что не позволяет вовремя почувствовать боль и дискомфорт.

Курение на морозе также вредно. Никотин действует сосудосуживающе.

# Меры безопасности в сильные морозы

Во время холодов необходимо тщательно соблюдать меры предосторожности, ведь в этот период возрастает количество случаев переохлаждения и обморожения

## До выхода на мороз

**Тщательно подбирайте гардероб** (надевайте многослойную одежду из натуральных тканей, варежки, шапку, шарф, просторную обувь, теплые стельки, шерстяные носки и термобелье)

**Не используйте перед выходом на улицу увлажняющие кремы** (содержащаяся в них вода заполнит поры и замерзнет на морозе). Следует смазывать кожу жирным кремом



**Оставьте дома металлические украшения** (остывший металл может привести к холодным травмам)

**Возьмите с собой горячие напитки в термосе**, если вы планируете провести целый день на морозе

**Не выходите из дома голодными** (чем больше в организме калорий, тем лучше он защищен от холода)

# Что делать при обморожении



При высокой влажности и сильном ветре обморожение можно получить даже при температуре воздуха 0°

Но чаще всего обморожение возникает при температуре ниже -10°

## Признаки и симптомы обморожения:

- потеря чувствительности
- ощущение покалывания или жжения
- **вобеление кожи** - 1 степень обморожения
- **волдыри** - 2 степень обморожения
- **потемнение и отмирание** - 3 степень

## ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ОБМОРОЖЕНИЯ НЕОБХОДИМО

Срочно уйти в теплое помещение



Выпить сладкий горячий чай



Наложить на место обморожения сухую повязку



Обратиться за помощью в ожоговое отделение при симптомах 1-3 степени



## КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО

Растирать место обморожения



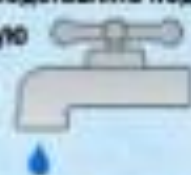
Применять масляные средства



Принимать алкоголь



Быстро оогреть пораженный участок тела (подставлять под горячую воду)



## НА МОРОЗЕ НЕЛЬЗЯ



### Курить

Курение на морозе уменьшает циркуляцию крови в конечностях, что может привести к обморожению



### Пить алкоголь

Алкоголь расширяет кровеносные сосуды и увеличивает общие потери тепла



### Прикасаться к металлу

Металл хорошо проводит тепло. Он может очень быстро обморозить кожу при соприкосновении

## Как сохранить тепло



Прячьтесь от ветра

Пейте согревающие напитки (чай, теплый морс)



Заходите погреться в теплое помещение (магазин, кафе)

Если вы начинаете замерзать, двигайтесь! Совершайте энергичные махи руками и ногами



Если замерзло лицо, сделайте 10-20 глубоких наклонов вперед, чтобы кровь прилила к голове