**ОБМОРОЖЕНИЕ!**

***Обморожение*** представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур.



Основные профилактические мероприятия по предупреждению обморожения:

• правильный подбор одежды, обуви, снаряжения, продуктов питания;

• сокращение до минимума времени воздействия холода на открытые участки тела;

• активные постоянные движения;

• контроль за открытыми участками тела, умение распознать начало процесса обморожения, принять необходимые меры по оказанию помощи;

• согревание открытых холодных участков тела путем их контакта с теплыми частями тела: вложить руки под мышки или между ног, положить руку на ухо, нос, щеку.

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

* Первым делом при обморожении необходимо согреть обмороженный участок тела;
* При обморожении рук или ног, для уменьшения отека, необходимо удерживать их в поднятом состоянии;
* Восстановите кровообращение путем отогревания, массирования до покраснения кожи, обретения ею чувствительности, появления возможности двигать пальцами;
* Необходимо принять теплые напитки: чай, молоко, бульон;
* Прекратите воздействие холода путем размещения пострадавшего в тепле;
* Нельзя нагревать поврежденные части тела, если существует угроза повторного обморожения;
* Если в течение нескольких минут кожа не приобретает нормальный вид, то необходимо обратиться к медицинским специалистам.

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. 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.