

## Профилактика обморожений и переохлаждения организма

**Е**сть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

- ✓ не пейте спиртного — алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла (в связи с расширением периферических сосудов), в то же время вызывая иллюзию согревания. **Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения;**
- ✓ не курите на морозе — курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми;
- ✓ не ходите в морозную погоду по улице голодным, уставшим;
- ✓ нельзя гулять при морозе после травм, кровопотерь;
- ✓ верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;
- ✓ тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки являются часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения.
- ✓ не носите тяжелых предметов (сумок, корзин и тому подобное), которые сдавливают сосуды, в частности рук, что способствует замерзанию;
- ✓ пользуйтесь помощью друга — следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими;
- ✓ вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности;

### Как согреть себя на морозе?

**Лицо.** Сделайте несколько глубоких наклонов вперед или пройдите некоторое расстояние сильно согнувшись в пояснице, чтобы кровь прилила к голове.

**Пальцы рук и ног.** Согревают широкими резкими махами прямых конечностей «загоняющими» кровь в капилляры, покачать ногой вперед-назад, словно маятником. Чем шире и энергичнее махи, тем быстрее идет согревание. Обычно бывает достаточно 40-50 движений.

**Организм в целом.** Активная зарядка, например приседания, бег на месте, отжимания.