

# Семейная школа: советы и памятка



**Морозы: как избежать обморожений.**

# Морозы: как избежать обморожений

Скоро зима вступит в свои права. На большей части России наступят настоящие морозы – под 40 градусов. За прошедшую зиму самая низкая температура – от минус 30 до минус 45 – в Новосибирской, Томской областях, в Красноярском крае, на Алтае, в Туве, на Урале. Но рекорды пока бьет Якутия – 55 градусов.

Очень немногие способны "не обращать внимания" на морозы, в основном они воспринимаются нами как испытания. **Причём**, довольно небезопасное. **Обморожение** – вот чем может закончиться пребывание на улице. Его можно получить даже на автобусной остановке или по дороге в детский сад, на работу. Поэтому надо знать, как в таком случае оказать себе и другим первую помощь.

**Кандидат медицинских наук, сосудистый хирург, флеболог, член Европейского общества сосудистых хирургов Евгений Летуновский советует:**  
*– чтобы избежать обморожения старайтесь правильно одеваться.*

**Как?** Многослойно, чтобы между слоями одежды оставался воздух. Куртка должна быть надежной, а обувь – не тесной, на толстой подошве. Теплые стельки и шерстяные носки будут очень кстати. Одевайте их на голую ногу – они впитывают пот, оставляя ноги сухими.

В мороз обязательно прикройте щеки шарфом и надвиньте шапку на лоб. Кроме того, желательно перед выходом на улицу смазать лицо и руки *защитным кремом*.

*Небольшое, но важное дополнение – на мороз лучше выходить сытым. Пища должна быть калорийной. Прием витаминов только приветствуется!* Они помогут иммунитету.

*Старайтесь вести в морозы размеренную жизнь, не переутомляться и обязательно высыпаться.* В холод все обменные процессы замедлены, а кровоснабжение тканей ограничено. Поэтому высока вероятность обморожений.

**При первой степени обморожения кожа становится бледной и отечной:**

- в этом случае с пострадавшего надо снять одежду и обувь;
- делать это надо очень бережно, чтобы не повредить обмороженные участки;
- затем укрыть одеялом, согреть грелками и обработать пораженный участок мазью, в составе которой есть гепарин;
- можно дать обезболивающее или противовоспалительное средство и напоить горячим чаем.

**В случае более серьезного обморожения необходимо срочно обратиться к врачу!**

*Существует неверное представление о том, что при обморожении надо растереть пострадавшего снегом.*

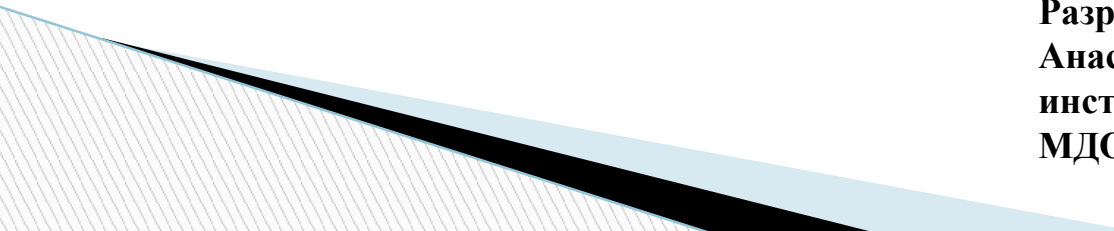
**Ни в коем случае!**

Сосуды становятся очень хрупкими. Их можно повредить, а это – "ворота" для инфекции.

Нельзя также согревать отмороженные конечности в горячей воде, у открытого огня, батареи, обогревателя. И еще – обмороженные участки кожи нельзя смазывать спиртовыми растворами, маслами и жирами.

***Берегите себя!***

***Только в этом случае зима принесёт радость и пользу здоровью!***



**Разработала:**  
**Анастасия Александровна Холодная**  
**инструктор по физической культуре**  
**МДОАУ д/с № 7 г. Свободного**