

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СИЛЬНЫХ МОРОЗАХ

Одежда

Простое правило: воздух удерживает тепло. Одежда должна быть многослойной, т.к. воздух хорошо удерживает тепло, но при этом не должна быть тесной и сдавливающей - это затруднит приток крови, а кровь — основной поставщик тепла изнутри. Чем больше прослоек воздуха — тем лучше.

Обувь

Обувь также не должна быть тесной. Если ботинки жмут, то циркуляция крови в ногах замедляется, а это верный путь к обморожению. Пальцы должны свободно двигаться. Перед выходом из дома необходимо начистить обувь жирным кремом — он не даст обуви промокнуть. Наденьте шерстяные носки, вставьте толстые стельки — даже в случае промокания они впитают влагу.

Аксессуары

Обязательное условие - перчатки: через голые руки можно потерять до 17% тепла! Кстати, варежки будут более выигрышным вариантом — в них теплее.

Головной убор

Шапка не должна быть тесной, должна закрывать уши. Шею и даже лицо защитите от мороза шарфом рыхлой вязки.

Хитрости

Те участки кожи, которые остались неприкрытыми или могут оголиться в процессе, например, активного отдыха или ходьбы, обязательно обработайте жирным кремом — он поддерживает способность кожи удерживать влагу. Губы намажьте гигиенической помадой. Потеряв влагу на морозе, кожа станет менее эластичной, во время движения на ней образуются микротрещины, она начнет шелушиться.

Питание

Голодный человек замерзает гораздо быстрее. Правильное питание — один из лучших способов предупреждения обморожения и восстановления организма после холода.

Пища должна быть теплой — это обеспечит дополнительный прилив сил сразу, а также калорийной — это прибавит вам энергии. Употребляйте только теплые согревающие напитки, например, чай.

Греться алкоголем до выхода на холод, а также во время воздействия холода нельзя, вопреки мнению многих. Согревание здесь ложное, алкоголь только ухудшает чувствительность и не дает объективно оценить собственное состояние. Курить на морозе тоже запрещено — это вызовет спазм капилляров на долгое время и ухудшит циркуляцию крови.

Если обморожение все-таки наступило:

- Попав в теплое помещение, разденьтесь — холодная одежда не даст организму прогреться, пока сама не нагреется. Аккуратно вымойте и высушите пострадавший участок, укутайте его несколькими слоями теплой сухой одежды.

- Употребляйте горячую (но не обжигающую) пищу и напитки. Можно принять по таблетке аспирина/анальгина/папаверина/но-шпы, небольшое количество алкоголя. Все это разжижает кровь и улучшает ее приток к поврежденным тканям.

- Если через несколько часов состояние не улучшится или ухудшится — незамедлительно обратитесь к врачу! Без своевременной помощи можно потерять конечность!

- Не растирайте замерзшие участки, не втирайте масла, спирт и т.п. Запрещено резкое отогревание сильно промерзших тканей у открытого огня или других мощных тепловых источников!