**Морозы и как им противостоять.**

В связи с понижением температуры воздуха в регионе сотрудники МЧС Курортного района напоминают о мерах безопасности в морозную погоду.

Для профилактики обморожений рекомендуется следовать следующим правилам, отправляясь на свежий воздух в холодное время года:

- Носите свободную одежду. Это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капуста» - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. А в ветреную холодную погоду открытые участки тела смазывайте специальными кремами.

- Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть. Это вызовет куда более значительные повреждения кожи. Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей - они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее добраться в теплое место. Если замерзли руки - попробуйте отогреть их под мышками.

- После длительного перехода по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

- Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.

- Не пейте спиртного на морозе. Алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла, в то же время, вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения.

- Не курите на морозе. Курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать.

Оказание первой помощи при обморожениях:

Перенести пострадавшего в тепло. Первое что нужно сделать – убрать негативно воздействующий фактор, то есть холод.Снять промерзшие вещи куртку, брюки, обувь, носки, варежки.

Исключить резкое прогревание. При первой стадии обморожения для восстановления кровообращения можно растереть замерзшие части тела. Но при всех остальных стадиях это может нанести вред, так как холод привел к значительным повреждениям тканей. Поэтому лучше дать телу постепенно прогреваться и восстановить кровообращение в пострадавших участках.

Наложить повязки и зафиксировать их. Чтобы не повредить пострадавшие участки тела, их покрывают повязками и фиксируют. При наложении повязки обычно используют вату и марлю, которые сверху покрывают теплоизолирующей тканью: клеенкой, прорезиненной тканью.

Напоить теплым чаем – это поможет повысить общую температуру тела, и будет способствовать нормализации кровообращения.

Вызвать врача. Это обязательный пункт при оказании помощи человеку, пострадавшему от обморожения.

Выполнение данных рекомендаций позволит Вам избежать обморожения и сохранить здоровье.

Управление по Курортному району

Главного управления МЧС России по Санкт-Петербургу