

## Як уникнути переохолодження і обмороження

Обмороження — це ушкодження тканин у результаті дії низьких температур. Обмороження може виникнути навіть за температури, вищої від 0 °С.

Мокре та тісне взуття; тривале перебування у нерухомому стані на вітрі, в снігу, під холодним дощем; хвороби, втрата певної кількості крові, алкогольне отруєння тощо можуть стати причиною обмороження.

Найбільш уразливі для обморожень частини тіла з найслабшим кровотоком: ніс, вуха, кінцівки.

Симптоми обмороження розвиваються під час перебування на холоді.

По-перше, виникає відчуття холоду. Потім людина відчуває поколювання, її шкіра набуває блілого відтінку, втрачає чутливість. Пізніше німіє і набуває синюшного відтінку. Втрата чутливості робить непомітною подальшу дію низької температури і часто є причиною тяжких незворотних змін у тканинах. Справжню глибину обмороження можна встановити тільки після припинення дії холоду, інколи через кілька днів (на ураженій ділянці з'являється набряк, запалення чи змертвіння тканин).

Перша медична допомога у разі обморожування полягає у якомога швидшому зігріванні ушкодженої частини тіла і відновленні кровообігу.

Не рекомендується розтирати обморожені ділянки снігом — це може призвести до погіршення стану потерпілого.

Перенесіть потерпілого в тепле приміщення. Мокрий одяг потрібно відразу ж зняти та одягти сухий і теплий. Потерпілий не повинен рухатися. Якщо людина перебуває в непритомності, потрібно постійно контролювати дихання і пульс, а якщо він не прощупується, відразу ж викликайте швидку допомогу або звертайтеся до лікаря, особливо, якщо справа стосується маленьких дітей.

Якщо потерпілий у свідомості, дайте йому випити теплий чай або молоко, але категорично забороняється алкоголь і каву!

## Профілактика переохолодження та обмороження

- не вживайте алкогольних напоїв;
- не паліть на морозі;
- носіть просторий одяг;
- не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу;
- у вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте захисним кремом;
- якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплого приміщення – магазину, кафе, під'їзду, щоб зігрітися;
- ховайтеся від вітру;
- не виходьте на відкритий лід;
- намагайтеся більше рухатися.