ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ.

В связи с понижением температуры окружающей среды в зимнее время увеличивается вероятность возникновения переохлаждений и обморожений.

Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур.

К обморожению на морозе приводят тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы и пр.

**Основные профилактические мероприятия по предупреждению переохлаждения и обморожения:**

- перед выходом на улицу необходимо заранее ознакомиться с прогнозом погоды и правильно подобрать одежду;

- принимать теплую пищу перед выходом на улицу;

- совершать активные двигательные движения на улице;

- **правильно одевайтесь. Одежда** должна быть в меру теплой и многослойной;

- не принимать алкоголь. Любое опьянение создает иллюзию тепла, замедляет реакции, уменьшает возможность концентрации;

- **защищайте кожу** с помощью увлажняющего крема. За полчаса-час до выхода на улицу смажьте открытые участки тела специальным кремом, который обеспечит коже защиту даже при сильном ветре;

- избегать контакта кожи с металлом на улице.

**Признаки обморожения и общего переохлаждения:**

- кожа бледно-синюшная;

- температурная, тактильная и болевая чувствительность отсутствуют или резко снижены;

- при отогревании появляются сильные боли, покраснение и отек мягких тканей;

- при более глубоком повреждении через 12–24 ч. возможно появление пузырей с кровянистым содержимым;

- при общем переохлаждении человек становится вялым, безучастным к окружающему, его кожные покровы бледные, холодные, пульс частый, артериальное давление снижено, температура тела ниже 36° С.

**Мероприятия по оказанию первой помощи при общем переохлаждении и обморожении:**

Действия при оказании первой медицинской помощи различаются в зависимости от степени обморожения, наличия общего охлаждения организма, возраста и сопутствующих заболеваний. В первую очередь необходимо:

- зайти или перенести пострадавшего в ближайшее тёплое помещение;

- 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. Какая из стадий обморожения присутствует - узнать невозможно, поэтому лучше дать телу постепенно прогреваться и восстановить кровообращение в пострадавших участках. Для этого нужно переодеться в сухую теплую одежду, укутаться одеялом (обмороженные участки тела укутывать в последнюю очередь) и выпить теплые напитки - чай, молоко;

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

**При обморожении запрещено:**

- пить спиртное;

- энергично двигаться на улице.

- не рекомендуется: проводить массаж, растирание снегом, шерстяной тканью, применять теплые ванночки, прикладывать грелку, делать согревающие компрессы, смазывать кожу маслами или жирами. Растирание снегом приводит к еще большему охлаждению, а кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего может произойти инфицирование.