

# КАК НЕ ОБМОРОЗИТЬСЯ

Бытует мнение, что заработать обморожение можно только в сильный мороз. На самом деле обморозиться можно в сырую и в ветреную погоду. Известно, что быстрее всего замерзают старики, дети и граждане в состоянии алкогольного опьянения. Пожилые люди сильнее мерзнут из-за тонкой кожи и нарушений в системе кровообращения, дети еще не научились отслеживать состояние своих рук и ног, а граждане в подпитии сделать это просто не в состоянии.

Так же известно, что к печальным последствиям приводит не само обморожение, а неправильно оказанная первая помощь. Поэтому самое главное – вовремя почувствовать первые признаки обморожения. При легком покалывании и незначительной боли лучше всего быстрее переместиться в теплое место.

Узнать, что пребывание на холоде не прошло для вас бесследно, можно по белым пятнам, которые остаются на коже при надавливании и исчезают лишь спустя 5 – 6 секунд.

## **Первые действия**

- нужно согреться, как можно быстрее (выпить горячий чай, бульон и принять теплую, не выше 37 градусов ванну);
- по белесым участкам определите место обморожения и разотрите его мягкой тканью;
- поврежденную кожу защитите теплой повязкой, например, проглаженной утюгом фланелью;
- в случае появления на коже пузырей, наложите на них сухую марлю – это способствует восстановлению кровоснабжения и обменных процессов в тканях.

Если чувствительность кожи после этих процедур не восстанавливается,  
**НЕ МЕШКАЯ, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.**

**!!! ПОМНИТЕ, что при обморожении НЕЛЬЗЯ:**

- растирать поврежденные места снегом или грубой материей – это приводит к образованию дополнительных микротравм;
- согревать поврежденные участки горячей водой – в этом случае омертвления кожи не избежать. Согревание должно идти медленно и изнутри. Тогда поврежденные места заживут без рубцов.