**Тема № 15. МБ во время морозной погоды, профилактика переохлаждений, действия при обморожении.**

**Меры предосторожности при сильном морозе**

**- Избегайте длительного воздействия холода и ветра. Ночью мороз сильнее, поэтому никуда не ходите в это время суток.
- Не допускайте частых и резких перепадов температуры: от горячего к холодному. Это подрывает иммунитет.
- Одежда, состоящая из нескольких слоев (предметов гардероба) защищает гораздо лучше, чем толстая меховая шуба. Между слоями одежды находится воздух. Он обладает низкой теплопроводностью. Следовательно – сохраняет тепло и не пропускает холод. Верхняя одежда должна быть непроницаема для ветра и снега.
- Вернувшись домой, выпейте горячий напиток (только не алкогольный!) и плотно покушайте.
- Необходимо обеспечить хорошую вентиляцию помещения. Следует проветривать жилище, по крайней мере, один раз в день.
- Регулярно проверяйте работу нагревательных приборов.
- Автомобилистам следует следить за состоянием дорог. Если идет снегопад или на дороге гололедица - за руль без крайней необходимости садиться не стоит. Если предстоит дальняя поездка, не забудьте взять с собою: термос с горячим напитком, одеяло, теплую одежду, аптечку и средство связи. Если ваш автомобиль застрянет в пути, то при правильном поведении в холодную погоду вы сможете дождаться помощи без серьезных последствий.
- Избегайте больших нагрузок. Умеренное движение согревает организм. А тяжелый труд наоборот приводит к потере тепла.**

**Как предотвратить обморожения?**

Лучший способ предотвратить обморожение – ограничить воздействие холода и улучшить кровообращение в организме.

* Бросьте курить. Никотин заставляет кровеносные сосуды сжиматься, что увеличивает риск обморожения.
* Откажитесь от чрезмерного потребления кофе в период холодов. Кофеин также вызывает спазм сосудов.
* Ведите активный образ жизни – это улучшает кровообращение во всем теле.
* Носите теплую одежду, которая хорошо защищает руки, ноги и голову.
* В зимний период носите высокую обувь, не стесняйтесь надевать плотные колготки, теплые брюки или длинное белье под одежду.
* Зимой избегайте жесткой и тесной обуви, нарушающей кровообращение в стопах.
* Ешьте как минимум одно горячее блюдо в течение дня в холодное время года.
* Никогда не надевайте влажную обувь.

**Внимание!** Если ваши руки или ноги слишком замерзли, отогревайте их постепенно. Слишком быстрое повышение температуры кожи – основная причина развития неприятных симптомов обморожения.

Так, например, не надо подставлять замерзшие конечности под горячую воду. Наденьте теплые носки и пройдитесь по дому. Это улучшит кровообращение, но не спровоцирует излишний кровоток в сжавшихся сосудах.

**Самое важное**

Обморожения происходят обычно при воздействии холода и повышенной влажности. Чаще всего неприятные симптомы воздействия холода встречаются у тех, кто курит, злоупотребляет кофе и носит слишком тесную одежду или обувь.

## Первая помощь при обморожении

В первую очередь необходимо прекратить воздействие поражающего фактора – холода, то есть пострадавшего необходимо доставить в теплое место, при этом очень важно не допустить резкого согревания пораженного участка тела, лечение будет намного проще, если **обмороженная** часть согреется за счет восстановления нормального кровоснабжения. Промерзшую или промокшую одежду нужно снять, на **обмороженные** участки наложить повязки из материала плохо проводящего тепло (клеенка поверх ватно-марлевой повязки). **Обмороженные** конечности нужно фиксировать, что бы не допустить травм кровеносных сосудов, для этого применяются куски фанеры или плотного картона прибинтовывающиеся поверх повязки. Пострадавшему можно дать теплого чаю, теплой пищи, немного алкоголя, таблетки аспирина, анальгина, «Но-шпа», папаверин. В случае обморожений 2-4 степени как можно скорее вызовите врача.