

Пам'ятайте, тривале перебування на холоді може призвести до переохолодження. Найчастіше замерзають кінцівки, ніс, вуха та щоки.

Дотримання декількох нескладних правил допоможе Вам уникнути прикрощів.

Одягайтеся багатошарово: краще одягнути на себе кілька легких светрів (сорочок тощо) замість однієї теплої речі. Це попередить спітніння, яке на морозі небезпечне. Якщо стане гаряче, завжди можна зняти один зі светрів. З цих же міркувань одяг має бути вільним.

Захищайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте вдягати рукавички, а ніс та вуха захищати шапкою, шарфом, піднятим коміром.

Якщо плануєте провести цілий день на морозі візьміть із собою змінний одяг. Іноді достатньо змінити мокрий одяг на сухий, щоб уникнути переохолодження.

Не виходьте на мороз голодним. Обов'язково добре поїжте, краще щось висококалорійне. Замерзли — також з'їжте що-небудь.

Якщо ви перебуваєте цілий день на вулиці – кожні півгодини-годину заходьте у тепле приміщення.

За можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом.

Працуйте руками, рухайте ними, аби посилити кровообіг у замерзаючих судинах. Так само рухайте пальцями ніг. Можна пострибати з ноги на ногу, тільки не дуже енергійно, це може зашкодити замерзлим тканинам.

Не перевтомлюйтеся. Втоmlена людина швидше піддається переохолодженню. Як правило, люди, відчувши, що починають замерзати, рухаються дуже активно. Але це також не зовсім розумно, тому що енергія використовується дуже швидко, а сили треба поновлювати.

Слідкуйте за прогнозом погоди.

Категорично забороняється торкатися металу, як голими руками, так і язиком. Метал дуже добре проводить тепло, а отже, миттєво забирає його у вас, і у місці зіткнення може виникнути обмороження. Те саме стосується легкозаймистих рідин. Вони можуть дуже швидко обморозити шкіру, а отже, під час роботи з подібними матеріалами на морозі неодмінно використовуйте водонепроникні рукавички.

Перша допомога

Не слід вважати, що переохолодження мине саме по собі. Як тільки з'являться його симптоми - воскові плями та оніміння шкіри, - негайно перейдіть у тепле приміщення.

Перша допомога при переохолодженні нескладна: зігрійтеся, залишіться у теплому приміщенні на кілька годин, поїжте;

У разі обмороження слід негайно звернутися до лікаря. Якщо така можливість відсутня - перевдягніться: зніміть мокрий одяг і загорніться в теплі простирадла та ковдри. Не можна чіпати обморожені ділянки тіла; за відмороження слід дотримуватися принципу "внутрішнього зігрівання" уражених тканин: накладати термоізолюючі пов'язки (ватно-марлеві, бавовняні тощо), вживати теплі напої;

ні в якому разі не можна зігрівати уражені тканини тіла гарячою водою або біля гарячих радіаторів, тому що це може призвести до значного поглиблення ураження;

обов'язково пийте якомога більше рідини — будь-які теплі напої, крім алкоголю. Вони відновлять нормальну температуру тіла та покращать циркуляцію крові. Прийміть знеболювальні та негайно зверніться по кваліфіковану допомогу!