

Основная опасность для человека заключается в переохлаждении организма (обморожение).

Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур. Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже  $-10^{\circ}\text{C}$   $-20^{\circ}\text{C}$ . При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.

## Профилактика переохлаждения и обморожений

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

Носите свободную одежду — это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капуста» — при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;

Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо

хлопчатобумажных носков надеть шерстяные — они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;

Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант — варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом;

Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений — колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом;

Пользуйтесь помощью друга — следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими;

Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть — это вызовет куда более значительные повреждения кожи;

Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей — они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее

дойти до теплого помещения. Если замерзли руки — попробуйте отогреть их под мышками;

Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности;

Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место — магазин, кафе, подъезд — для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест;

Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль;

Прячьтесь от ветра — вероятность обморожения на ветру значительно выше;

Не мочите кожу — вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности одеть в сухую и как можно быстрее доставить человека в тепло. В лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить одежду, в течение этого времени

энергично делая физические упражнения и греясь у огня;

Бывает полезно на длительную прогулку на морозе захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть — вам может понадобиться энергия;

Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена.

Наконец, помните, что лучший способ выйти из неприятного положения — это в него не попадать. Если вы не любите экстремальные ощущения, в сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой необходимости.

**Заведующий отделением социальной помощи семье и детям:**

**Алёна Викторовна Александрова**

**Тел. (839174) 30 – 1 - 71**

**Специалист по социальной работе:**

**Ольга Сергеевна Ковалева**

**Тел. (839174) 31 - 4 – 69**

**Специалист по работе с семьей:**

**Елена Анатольевна Нахаева**

**Тел. (839174) 31 – 4 – 69**

**Специалист по работе с семьей:**

**Чеусова Кристина Станиславовна**

**Тел. (839174) 31 – 4 – 69**

**Краевое государственное бюджетное  
учреждение социального обслуживания  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения «Ирбейский»**

**Акция**

**«Безопасная среда»**

**«Как избежать  
обморожения»**

с. Ирбейское

2023 год