

## Обморожение

Погода в Санкт-Петербурге не предсказуема. И, несмотря на то, что наступившая зима совсем еще не снежная, и температура воздуха редко опускается ниже нулевого значения, всё равно стоит вспомнить, как избежать переохлаждения и обморожения.

Существует такое утверждение, что переохладиться можно только при минусовой температуре, но это заблуждение, потому как если одеться не по погоде, то получить переохлаждение можно даже при температуре +5..+10 градусов.

Помните основные правила, которые помогут вам избежать таких явлений, как переохлаждение и обморожение:

1. Одевайтесь как «капуста» – между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло;
2. Носите свободную одежду — это способствует нормальной циркуляции крови;
3. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;
4. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом;
5. 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;
6. Прячьтесь от ветра — вероятность обморожения на ветру значительно выше;
7. Не пользуйтесь увлажняющим кремом для лица и рук;
8. В обувь нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные;
9. Не ходите в морозную погоду по улице голодным и уставшим;
10. Нельзя гулять на морозе после травм и кровопотерь;
11. Не носите тяжелых предметов (сумок, корзин), которые сдавливают сосуды рук, это способствует замерзанию;
12. Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа;
13. Не носите на морозе металлические (в том числе золотых, серебряных) украшения
14. Не снимайте на морозе обувь с отмороженных конечностей — они распухнут, и вы не сможете снова надеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения.

Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа и т. д. Если пустите на самотек, то отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

Будьте внимательны и берегите своё здоровье!