**Основные правила поведения в сильный мороз**

**Первое, что нужно делать в мороз** — тепло одеваться. Забудьте об утягивающих колготках, врезающихся ремнях, излишне тесных джинсах и всем остальном, что может нарушить кровообращение. Нужна рыхлая многослойная одежда, желательно не менее трех слоев. Обязательно должны быть защищены руки, лучше всего варежками. Необходима теплая и просторная обувь. Обязателен теплый головной убор. С незащищенной поверхности кожи организм очень быстро теряет тепло, а это приводит и к общему переохлаждению, и к отморожению открытых участков тела!

**Второе правило** — нужно постоянно двигаться. Нельзя стоять на одном месте, тем более, прислоняться или садиться на холодные, особенно металлические предметы. В этот момент человек гораздо быстрее теряет тепло, отдавая его более холодной поверхности.

**Третье правило** — обеспечить организм «топливом» для выработки необходимого количества энергии, обогревающей организм. Топливом для нас служит пища. Если приходится долгое время быть на улице в холода, то следует отдать предпочтение жирной пище. Жир — лучший источник для выработки внутренней энергии. Очень уместны горячие напитки. Только после плотного завтрака или обеда можно выходить на улицу в сильный мороз.

**Четвёртое правило** — берегите уши, нос, щеки и пальцы. Они в первую очередь предрасположены к обморожению.

**Пятое правило** — постарайтесь не надевать на улицу серьги и кольца. Обладая высокой теплопроводностью, металл на морозе так сильно остывает, что может вызвать обморожение. А кольца затрудняют циркуляцию крови в пальцах, и они еще больше мерзнут даже в варежках.

И **шестое** **правило поведения** — на морозе нельзя курить. Курение само по себе вредно, но на морозе вред его усугубляется, никотин снижает циркуляцию крови в периферических сосудах, в основном в пальцах рук и ног, что делает их более уязвимыми для мороза.

Переохлаждение может привести к летальному исходу. При температуре тела ниже 31°С пострадавший находится без сознания, его мышцы скованы спазмами, челюсти крепко сжаты. Дыхание едва заметно, пульс 32-36 ударов, артериальное давление низкое или не обнаруживается, а зрачки расширены. В таком состоянии происходит остановка сердца. Если вам встретится лежащий на тротуаре человек в таком состоянии — вызовите "скорую", тем самым Вы спасёте человека от смерти.

***Первая помощь при обморожениях***

При обморожении очень часто переохлаждается весь организма. Поэтому первая помощь заключается в быстром возобновлении кровообращения и согревании пострадавшего.

Если обморожения незначительны, можно согреть пальцы рук, спрятав их под мышки, если обморожен нос, тепла руки будет достаточно, чтобы согреть его. Не позволяйте согретому участку кожи замерзнуть снова. Чем чаще ткань замерзает и согревается, тем серьезнее может стать повреждение. Легкие обморожения проходят сами по себе через 1-2 часа. Если после растирания неподвижность не проходит, обратитесь к врачу.

Для согревания потерпевшего нужно занести в теплое помещение, освободить от обуви и одежды. Не следует помещать больного возле источника тепла (батареи, обогревателя, камина, огня, горячей печки) или использовать фен: потерпевший не чувствует обмороженную ткань и может легко получить ожог. Теплого одеяла, горячего чая или молока будет достаточно. Если на обмороженном участке нет пузырей или отека, протрите его водкой или спиртом и чистыми руками сделайте массаж отмороженной части тела, движениями по направлению к сердцу. При появлении пузырей массаж делать нельзя, иначе можно занести инфекцию и причинить ненужную боль. Очень часто до появления чувствительности кожу растирать необходимо долго, пока она не станет красной, мягкой и теплой. Массаж нужно делать очень осторожно, чтобы не повредить сосуды.

Если обморожены щеки или нос, отогревание можно сделать, растирая их на морозе, и затем отнести пострадавшего в помещение. Запрещается растирать отмороженные участки снегом! Снег способствует еще большему охлаждению, а острые льдинки ранят кожу.

Согревание можно проводить и в теплой воде комнатной температуры, осторожно массажируя кожу. Вода не должна быть ни очень теплой, ни очень холодной. Температуру воды следует повышать постепенно, начиная с комнатной 18-20°С, и доводить ее до температуры тела 37°С. В это же время больному дают горячее питье. Процесс согревания может сопровождаться острой жгучей болью, появлением опухоли, изменением цвета. Согревание продолжают до тех пор, пока кожа не станет мягкой и чувствительной.

После теплой ванны необходимо аккуратно вытереть больного, отмороженный участок, если отсутствуют пузыри, протереть спиртом и наложить стерильную повязку и тепло укутать. Не рекомендуется использовать мази, так как они могут усложнить дальнейший осмотр и обработку врачом. После оказания первой помощи больного необходимо быстро доставить в больницу!

Материал подготовлен сотрудниками Нижневартовского филиала БУ ХМАО-Югры «Центр медицинской профилактики»