На территории муниципального района Белебеевский район РБ за последние дни были зафиксированы смертельные случаи замерзания, а также увеличилось количество обращений граждан в ГБУЗ «Белебеевская ЦРБ» с признаками обморожения конечностей.

В связи с наступлением сильных холодов призываем к соблюдению элементарных правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожения на сильном морозе.

- Не употребляйте спиртное – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время, вызывая иллюзию тепла. Кроме того, алкоголь притупляет чувствительность и человек может не понять, когда начнется обморожение.

- Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

- Носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

- 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 обувь нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

- 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.

- Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

- Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей – они распахнут и вы не сможете снова одеть обувь. При первых же признаках обморожения нужно немедленно начать согревать поврежденную часть тела, уйти с холода в теплое помещение и начать очень аккуратно растирать пораженное место сухой мягкой тканью. Ни в коем случае нельзя растирать поврежденное место снегом или варежкой: это еще более травмирует кожу.

- Вернувшись домой после 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.

- Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.