## 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!