**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОБМОРОЖЕНИЯ**

**Что такое обморожение?** — это повреждение кожного покрова под воздействием низкой температуры. Чаще всего обморожение можно получить зимой при температуре ниже 0°С. Обморожение грозит детям при длительном пребывании вне помещения. Длительное пребывание на холодном воздухе может вызвать окоченение.

**Чтобы защититься от холода:**

- в холодную и морозную погоду нужно теплее одеваться (это самое главное правило);

- одежда должна быть свободной, не плотной;

- при выходе на улицу надевать как можно больше одежды, помня, что шерсть обладает наибольшим изолирующим свойством, за ней идут шелк, хлопок и нейлон;

- закрывать части тела, наиболее подверженные обморожению (пальцы рук и ног, уши и нос);

- нужно всегда держать ноги в тепле. Для этого обувь должна быть свободной. Прослойка воздуха удерживает тепло, а в тесной, плотно прилегающей к ноге обуви замерзнуть можно очень быстро. Кроме того, необходимо носить непромокаемую обувь на толстой подошве. В сильные морозы надевайте шерстяные носки;

- носите тёплые перчатки или варежки, чтобы не получить обморожения, так как пальцы рук замерзают быстрее всего;

- обязательно закрывать уши и лицо, на этих участках кожа наиболее чувствительна к холоду.

В ветреную погоду, и тем более в метель, натягивайте шапку на лоб и закрывайте лицо шарфом так, чтобы оставались открытыми только глаза. Нос — самая холодная часть человеческого тела, поэтому он может быстро замерзнуть и обморозиться. В сильный холод дышите через нос. Если вас начинает бить дрожь, постарайтесь унять её и выровнять дыхание;

- защищайте наиболее чувствительные к холоду голову, шею, живот и пах;

- делать гимнастические упражнения, подвигать конечностями, мышцами лица;

- не одевайте влажную одежду;

- избегайте влажности и ветра; ветер способствует ускорению процесса обморожения. Нужно прятаться от ветра;

- не потребляйте алкогольных напитков (алкоголь способствует быстрой потере тепла организмом);

- избегать курения на морозе. Курение, как известно, сужает кровеносные сосуды, а это разумеется, приводит к потере тепла:

- избегайте разговаривать по мобильному телефону без перчаток;

- избегайте примерзания языка к металлу. Среди детей дошкольного возраста очень распространены обморожения, возникающие при соприкосновении теплой кожи с холодным металлом, когда в морозную погоду ребенок облизывает,' например, качели или другой металлический предмет и прилипает к ним языком (что объясняется высокой теплопроводностью металлов).

- если вы идете с кем-нибудь, нужно периодически смотреть друг другу в лицо на предмет обнаружения обморожений;

- длительное пребывание на одном месте без движения ускоряет процесс замерзания. Почувствовав, что замерзаете, трите руки друг о дружку, стучите ногами, шевелите пальцами ног, прыгайте, делайте круговые движения руками. Если всё это не помогает вам согреться, постарайтесь как можно быстрее добраться домой или в любое отапливаемое помещение. И только после того, как вы почувствуете, что согрелись, можете снова выйти на улицу

- помните, что к обморожению может привести также длительное отсутствие движения (например, при ожидании транспорта на остановке);

- необходимо ограничить длительность пребывания детей на открытом воздухе при усилении мороза до - 25" С и ниже;

- при температуре ниже до -15' С и скорости движения воздуха белее 1-3 м/с запрещается проводить уроки физкультуры на открытом воздухе.

- необходимо помнить, что те части тела, подвергшиеся обморожению однажды, начнут замерзать уже при лёгком морозе.

**Первая помощь при обморожении**

К признакам обморожения относятся: потеря чувствительности, ощущение покалывании или пощипывания. При первой степени обморожения кожа белеет. Ни в коем случае нельзя игнорировать происходящее, иначе обморожение может усилиться. Уже при первых признаках обморожения нужно срочно бежать в тёплое помещение. На морозе растирать и греть обмороженные части тела бесполезно и опасно.

Придя в тёплое помещение, прежде всего, снимите промёрзшие обувь и носки. Помните, что согреваться нужно медленно. Нельзя растирать обмороженные участки кожи. Наложите сухую повязку на повреждённую кожу, это уменьшит скорость отогревания. Пейте много тёплой и сладкой жидкости для согревания организма изнутри. Если вы испытываете болевые ощущения, примите обезболивающее средство. При сильном обморожении обязательно обратитесь к врачу. Впоследствии старайтесь не подвергать воздействию холода те части тела, которые были обморожены.

**Что нужно делать, если обморожение уже произошло.**

1.Нужно как можно скорее добраться до теплого помещения. Можно зайти в магазин или подъезд любого попавшегося дома.

2.Если обморожены ноги, ни в коем случае не стоит снимать обувь - одеть ее снова будет уже невозможно.

З.Если обморожение довольно обширное, нужно срочно вызвать врача.

4.Если обморожение легкое, необходимо обмороженные участки согреть руками, растиранием или дыханием.

5.Не следует растирать обмороженный участок снегом.

6.При среднем обморожении нужно наложить теплоизолирующую повязку (можно использовать вату, теплую ткань) и прикрепить ее медицинской шиной или иными подручными средствами.

7.Пострадавшему дать выпить горячий чай. Принять обезболивающее.

8.Принять горячую ванну.

Это основные 8 способов, которые следует выполнить, если обморожение уже произошло. Но лучше, конечно, этого не допускать и не выходить без особых на то причин на улицу в слишком морозную погоду.

ИСТОЧНИК: https://www.cge58.ru