

Крепкие морозы пришли в Республику Алтай.

Холодовую травму можно получить даже при кратковременном пребывании на открытом воздухе.

Как избежать обморожения?

Одежда и обувь должны быть достаточно свободными, не должны сковывать движений и препятствовать нормальной циркуляции крови.

Одевайтесь многослойно, в одежду из натуральных тканей. Прослойки воздуха между слоями одежды помогают сохранять тепло. В обувь, по возможности, вложите дополнительные войлочные или меховые стельки.

Защитите кожу лица и рук! Перед выходом на улицу используйте жирный крем. Женщинам имеет смысл на лицо нанести дополнительный слой рассыпчатой пудры.

Откажитесь от курения на морозе. Под воздействием никотина сужаются периферические сосуды, и, следовательно, возрастает вероятность холодовой травмы конечностей.

Алкоголь не согревает! Давая кратковременную иллюзию тепла, он расширяет кровеносные сосуды, тем самым увеличивая общую теплоотдачу организма. Кроме того, при алкогольном опьянении внимание рассеивается, и первые признаки обморожения остаются незамеченными.

Выходя на улицу, обязательно защитите от холода голову и шею! Шапка и шарф строго обязательны. Голова и шея- зоны с высокой теплоотдачей, они активно

кровообращаются и имеют очень тонкий слой жировой прослойки. Подвергая голову и шею воздействию холода, вы способствуете общему переохлаждению организма.

Варежки защищают от мороза лучше перчаток. Выбирайте варежки из непродуваемой и теплоотталкивающей ткани с мехом внутри.

Снимите металлические украшения на участках тела, контактирующих с холодным воздухом (серьги, кольца, браслеты).

Во время пребывания на морозе через каждые 20-30 минут заходите в обогреваемое помещение на 5-10 минут для согревания и самоосмотра (убедитесь в отсутствии первых признаков обморожения на замерзших участках тела).

Соблюдение этих простых правил позволит пережить холода без вреда для здоровья.