# Памятка "Профилактика переохлаждения и обморожения"

Есть несколько простых правил, которые позволят избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

1. носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови;

2. одевайтесь как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло;

3. тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;

4. не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Перчатки из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза спасают гораздо хуже;

5. не носите на морозе металлических украшений - колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно их прилипание к коже. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови;

6. 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;

7. не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи;

8. не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей - они распухнут, и вы не сможете снова одеть обувь;

9. прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше;

10. не мочите кожу - вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа;

11. на длительную прогулку на морозе следует захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть - вам может понадобиться энергия;

12. дети и пожилые люди более подвержены переохлаждению и обморожениям;

13. не пейте спиртного - алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, алкоголь, кроме того, снижает чувствительность - можно не заметить обморожение;

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

Позвонить в службу спасения абонентам всех операторов мобильной и фиксированной связи, находящимся на территории Российской Федерации, можно по телефону **112, 01.**

**Берегите себя и своих близких!**

***Педагоги МБОУ Зазерской СОШ***