

**«Ой мороз, мороз не морозь меня...»**

Вот она настоящая русская зима – с ярким солнцем и крепкими морозами. В ближайшее время, по метеопрогнозам, морозы будут только крепчать. К сожалению, в таких условиях многие люди становятся подвержены переохлаждению и обморожению, что может иметь очень серьезные последствия для здоровья. О том, как предохраниться от переохлаждения и оказать первую помощь мы расскажем вам в этой статье.

**Признаками при различных степенях переохлаждения будут является:**

при легкой степени кожные покровы бледные или умеренно синюшные, появляется «гусиная кожа», озноб, затруднение речи. Замедляется пульс до 60-66 ударов в минуту;

при средней степени характерна резкая сонливость, угнетение сознания, бессмысленный взгляд. Кожные покровы бледные, синюшные, иногда с мраморной окраской, холодные на ощупь. Пульс замедляется до 50-60 ударов в минуту;

при тяжелой степени сознание отсутствует, наблюдаются судороги, рвота. Кожные покровы бледные, синюшные, холодные на ощупь. Пульс до 36 ударов в минуту. Дыхание редкое, поверхностное.

Помощью в первых двух случаях будет обязательное согревание пострадавшего в теплой ванне при начальной температуре воды 24<sup>0</sup>С, которую повышают до нормальной температуры тела.

В третьем случае пострадавшего необходимо как можно скорее доставить в больницу

**Избежать переохлаждения можно соблюдая несколько правил:**

не пейте спиртного – алкогольное опьянение на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время, вызывая иллюзию тепла;

не курите на морозе, курение уменьшает периферийную циркуляцию крови;

носите свободную обувь и одежду, старайтесь одеваться как «капуста»;  
пользуйтесь своим теплом: к примеру если у вас замерзли руки засуньте их под мышки;

не растирайтесь снегом: растирание снегом вызывает трение кожи; плюс к этому вы потеряете больше тепла;

прячьтесь от ветра, уходите по крайней мере с ветра, пронизывающие холодом ветры в значительной степени способствуют обморожению;

носите варежки вместо перчаток, варежки теплее чем перчатки;  
избегайте контакта с металлом;

еда в холодное время года должна быть горячей и сытной, это дает запас внутреннего тепла;

не выходите на холод голодным или нездоровым, ослабленный организм хуже справляется с переохлаждением.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ВАШИХ БЛИЗКИХ.**