

- Перед выходом на улицу в холодное время года, тем более на длительное время, необходимо хорошо и плотно поесть. Недостаточное питание и усталость могут стать причиной обморожения, снижая сопротивляемость организма.
- Не стоит употреблять алкоголь, который снижает ощущение холода и не дает прочувствовать, насколько вы замерзли. Также нельзя курить на морозе, так как при курении происходит сужение кровеносных сосудов и снижается кровоснабжение конечностей. По этой причине именно курильщики составляют определенную группу риска при обморожениях.
- Мороз сушит кожу, поэтому перед выходом на улицу нельзя пользоваться лечебными средствами на воде. Следует также отказаться от применения косметики, содержащей влагу. Женщинам не стоит пользоваться увлажняющими кремами, а питательный крем можно наносить не позже чем за час до выхода на улицу. На такой случай дома стоит иметь нутряное свиное сало - его можно купить на рынке, вытопить на паровой бане и хранить в холодильнике. В мороз оно прекрасно защищает кожу и взрослых, и особенно детей. Надежно защитить лицо от морозов поможет также гусиный жир либо специальные косметические средства.

Что не следует делать при обморожении:

- Растирать обмороженные участки тела снегом (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции).
- Быстро отогревать обмороженные конечности у костра или горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения поражённых тканей).
- Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и лишь даёт ощущение тепла, но не согревает на самом деле).