Азбука безопасности

**Информация для статьи**

**«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 будутявляется:

* 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 240С, 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, уйдите 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.