

## Як розпізнати обмороження

Від переохолодження у людини найбільше страждають руки, ноги, ніс та вуха. Спочатку вони червоніють, потім біліють, відчувається поколювання і навіть біль. Далі потерпілий починає не відчувати обморожених частин тіла. Першими симптомами переохолодження є відчуття втоми та сонливість. Людина, за умови зниження температури тіла на декілька градусів, може знепритомніти, внаслідок чого швидко настає зупинка дихання і кровообігу.

За перших симптомів переохолодження медики радять обережно розтерти теплими руками уражені ділянки до відновлення нормальної чутливості. В жодному разі не можна розтирати снігом чи рукавицями, оскільки обморожена шкіра дуже чутлива до пошкоджень. Потерпілого необхідно відвести у тепле місце й одразу звернутися по допомогу до медиків.

Слід запам'ятати декілька простих правил, дотримання яких дасть змогу уникнути переохолодження та обмороження:

- не вживайте алкогольних напоїв – алкогольне сп'яніння призводить до втрати тепла і водночас викликає його ілюзію;

- одягатися слід так, щоб між кількома одєжинами залишався прошарок повітря, що утримує тепло. Тому треба вдягати просторі речі. Не виходьте на мороз без рукавичок та шарфів;

- у вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом;

- щоб уникнути холодних травм, не носіть на морозі металевих прикрас;

- перед виходом на мороз для забезпечення додаткової енергії необхідно поїсти. Зверніть увагу: у дітей терморегуляція ще не налагоджена, а в осіб похилого віку, за деяких хвороб, порушена. Ці категорії людей піддаються обмороженню та переохолодженню, тому зважайте на це під час планування прогулянок взимку. Пам'ятайте, що перебування дитини на морозі не має перевищувати 15-20 хвилин, потім її потрібно зігріти в теплому приміщенні.