

О рекомендациях по профилактике обморожений.

В связи с установившимся холодным периодом года территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах напоминает об основных правилах профилактики обморожения.

Обморожением называется повреждение какой-либо части тела под воздействием низких температур, в тяжелых случаях приводящее к некрозу (омертвлению) тканей. Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре воздуха ниже минус 10 градусов. При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью или весной при температуре около нуля. Обморожению на морозе способствуют множество факторов: физическое переутомление, сниженный иммунитет, голод, сердечно-сосудистые заболевания, тяжелые травмы с кровопотерей, хронические заболевания сосудов нижних конечностей, курение, алкогольное опьянение, тесная одежда и обувь и многие другие.

Как избежать обморожения?

- Одежда и обувь должны быть достаточно свободными, не должны сковывать движений и препятствовать нормальной циркуляции крови.

- Одевайтесь многослойно, в одежду из натуральных тканей. Прослойки воздуха между слоями одежды помогают сохранять тепло. В обувь, по возможности, вложите дополнительные войлочные или меховые стельки.

- Защитите кожу лица и рук! Перед выходом на улицу используйте жирный крем. Женщинам имеет смысл на лицо нанести дополнительный слой рассыпчатой пудры.

- Откажитесь от курения на морозе! Под воздействием никотина сужаются периферические сосуды, и, следовательно, возрастает вероятность холодовой травмы конечностей.

- Алкоголь не согревает! Давая кратковременную иллюзию тепла, он расширяет кровеносные сосуды, тем самым увеличивая общую теплоотдачу организма. Кроме того, при алкогольном опьянении внимание рассеивается, и первые признаки обморожения остаются незамеченными.

- Выходя на улицу, обязательно защитите от холода голову и шею! Шапка и шарф строго обязательны. Голова и шея – зоны с высокой теплоотдачей, они активно кровоснабжаются и имеют очень тонкий слой жировой прослойки. Подвергая голову и шею воздействию холода, вы способствуете общему переохлаждению организма.

- Варежки защищают от мороза лучше перчаток. Выбирайте варежки из непродуваемой и влагоотталкивающей ткани с мехом внутри. Перчатки из натуральных материалов при всех достоинствах, от мороза не спасают.

- Снимите металлические украшения на участках тела, контактирующих с холодным воздухом (серьги, кольца, браслеты).

- Во время пребывания на морозе через каждые 20-30 минут заходите в обогреваемое помещение на 5-10 минут для согревания и самоосмотра (убедитесь в отсутствии первых признаков обморожения на замерзших участках тела).

- Не допускайте повторного охлаждения обмороженного места, это вызывает более серьезные повреждения кожи!

- Защищайтесь от ветра — вероятность обморожения при воздействии ветра значительно выше!

- Особенно внимательны будьте к пожилым людям и детям! Особенности терморегуляции делают людей этих возрастных категорий крайне чувствительными к воздействию низких температур!

Берегите себя и своих близких. Будьте здоровы!