**ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЙ, МЕРЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ.**

Обморожение — это повреждение тканей организма, вызванное действием низких температур (холодом). Обычно обморожения возникают зимой при внешней температуре ниже -10 °С. Но иногда обморожение наступает при небольшом морозе (до -3 °С), и даже при плюсовой температуре (до 6 - 8 °С), что может быть связано со снижением общей сопротивляемости организма в результате кровопотери, голодания, алкогольного опьянения, системных заболеваний. Появлению обморожения способствуют: ношение неутепленной, мокрой, тесной одежды и обуви; ветреная погода, повышенная влажность воздуха. Обморожение может наступить без выраженных болевых ощущений. Обмораживаются чаще всего те части тела, которые хуже кровоснабжаются или в меньшей мере прикрыты одеждой. В основном – это пальцы рук и ног, лицо и уши.

Нурлатский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан) напоминает несколько правил, которые помогут избежать обморожений.

1. В морозную погоду на улицу следует выходить в многослойной одежде: пальто и под него два свитера либо куртка, двойные перчатки, две пары носков, верхние должны быть шерстяными – воздуху свойственно сохранять тепло именно между слоями одежды.

2. Обувь всегда должна быть свободной и сухой.

3. В мороз не следует надевать украшений из металла, так как металлическим изделиям свойственно охлаждаться намного быстрее, нежели человеческому телу.

4. Нельзя использовать крема для смазывания лица перед выходом на улицу, особенно увлажняющие. Такие косметические средства только усиливают риск обморожения. При слабых или средних морозах можно использовать жирные косметические средства, а вот в случае сильных морозов полностью откажитесь от косметики.

5. Гулять на морозе нельзя и на голодный желудок, так как вполне возможно, что Вашему организму понадобится достаточно большое количество энергии, дабы побороть холод.

6. Не употребляйте спиртных напитков - чрезмерное их употребление провоцирует потерю большого количества тепла, а также приводит к переохлаждению, при этом создавая впечатление «согревания организма».

7. В холод стоит отказаться и от курения – табак способствует уменьшению кровообращения в области нижних и верхних конечностей, что приводит к их чрезмерной уязвимости.

8. Как только почувствуете, что Ваши руки либо ноги начали мерзнуть, тут же начните их разминать, так как потом разминание вызовет многочисленные болевые ощущения.

9. Не давайте пораженному участку замерзнуть еще раз, так как это может стать причиной серьезного повреждения кожного покрова.