

## Памятка по безопасности жизнедеятельности **«Как уберечься в сильные морозы»**

Чтобы защитить себя от морозов и последствий зимних холодов, необходимо помнить несколько правил.

### **Одежда.**

Надевать на себя горы одежды не нужно, важно правильно ее подобрать. Ходить зимой без головного убора очень вредно для здоровья, а в сильные морозы опасно – это прямой путь к обморожению. Первыми дают знать о переохлаждении верхние и нижние конечности, уши, нос. Для рук в сильные морозы нет ничего лучше, чем варежки из натуральных материалов. А вот от перчаток стоит отказаться, они плохо подходят для обогрева рук в холода. При этом в сильные морозы лучше отказаться от ношения ювелирных изделий, чтобы исключить контакт с холодным металлом.

На ногах должна быть влагонепроницаемая теплая обувь, утепленная меховыми стельками. Достаточно просторная, чтобы свободно можно было надеть шерстяные носки. Шерсть не только удерживает тепло, но и влагу, что позволяет оставаться ступням сухими.

На уши натягиваем шапку, поднимаем воротник. Шапку и варежки надо надевать в помещении, так как при сильных морозах возможен риск мгновенного переохлаждения конечностей, особенно у людей с проблемным и сосудами.

Обязательно повязываем шарф. Горло очень уязвимо – несколько минут сильного мороза и ангина вам обеспечена. Шарфом можно замотаться до самых глаз, скрыв от обжигающего мороза подбородок, щеки и рот. Нос также можно смазать криопротектором – специальным зимним кремом, который наносится за полчаса до выхода на улицу. Такой защитный крем не лишним будет нанести на руки и лицо.

Отдавайте предпочтение натуральным материалам или так называемым «хай-тек» - профессиональным, созданным специально для спортсменов. Ни в коем случае не надевайте тесную одежду и обувь – шанс обморозиться будет очень высок, так как происходит пережимание кровеносных сосудов.

Нижнее белье лучше выбрать из шерсти или специальных материалов, впитывающих лишнюю влагу. Хлопковое белье лучше не надевать, так как холодную погоду хлопок быстро впитывает влагу и холодит. Надо знать, что толщина слоя одежды должна быть равномерной везде. Ведь если какой-либо участок тела будет мерзнуть, то холодно будет и всему организму.

### **Питание.**

В сильные морозы питание должно быть усиленным: мясо, рыба, сливочное масло и другие калорийные продукты. Ведь на согрев организм тратит огромное количество энергии и ее надо восполнять. Стараться пить больше жидкости – горячего чая, кофе, добавляя сливки, молоко, мед. Хороши травяные отвары, с добавлением мяты и боярышника. От диет в холодное время года лучше отказаться. Включите в свой рацион больше различных супов на мясном бульоне, молочных каш. Если вы будете длительное время находиться на улице, возьмите из дома термос с горячим питьем. Питание в морозы должно быть таким: плотный завтрак и обед (желательно включить в меню горячий суп), но легкий ужин. Перед сном, стакан теплого молока с медом или отвар трав.

## **Правила поведения на морозе.**

Двигаться, двигаться, двигаться и еще раз двигаться! Стараться не дышать ртом, морозный воздух, предварительно не согретый, может привести к заболеваниям верхних дыхательных путей.

Алкоголь на морозе противопоказан! Он наоборот приводит к обморожению.

Выходя на улицу, не забудьте плотно перекусить. Натошак замерзание происходит очень быстро. При первых признаках обморожения – немедленно зайдите в более теплое помещение.

## **Обморожение**

Чаще всего от холодного воздуха страдают уши, нос, плохо защищенные пальцы рук и ног. Обморожение бывает не только зимой. Его можно получить на весеннем или осеннем ветру. От мороза чаще всего страдают стопы, особенно, если на ногах тесная обувь без стелек, и если человек страдает повышенной потливостью ног.

При температуре ниже +8 С, эритроциты хуже переносят в ткани кислород. Начинается кислородное голодание. Если не оказать первую помощь и не согреть человека, клетки начнут погибать.

### **Симптомы обморожения:**

- побледнение
- холодные конечности
- потеря чувствительности
- отеки конечностей
- пузыри с прозрачным или кровянистым содержимым
- синюшные пятна

При легких обморожениях человек получает поверхностные ожоги. При тяжелой степени обморожения страдают все ткани, вплоть до костной.

### **Что делать**

Согреть, отвезти в тепло, разуть.

Растереть конечности, пока не покраснеют. Можно руками, можно кусочком шерсти или дыханием.

Только после этого следует опустить замерзшие конечности в воду комнатной температуры.

Постепенно поднимать температуру воды до температуры тела.

Наложить сухую повязку и укутать.

Если чувствительность не возвращается, а площадь обморожения больше ладони и появились пузыри, надо срочно вызвать врача.

### **Что нельзя делать**

Растирать снегом. Так можно повредить и без того хрупким сосудам и занести инфекцию.

Нельзя сразу отправлять пострадавшего под горячий душ. Кровообращение от резких перепадов температуры только еще сильнее застопорится. В результате пораженные участки могут погибнуть.

Не надо ничего смазывать жиром и тем более вскрывать пузыри на коже.