**Для размещения на сайтах и СМИ**

Профилактика обморожения

Наступил январь, а значит на большей части территории России установилась морозная погода. По прогнозам синоптиков, в центральных регионах ожидаются аномальные холода, в некоторых районах столбик термометра опустится до –35 °C и ниже.

В такую погоду высока вероятность получить холодовую травму даже при кратковременном пребывании на открытом воздухе.

В зависимости от тяжести поражения тканей, обморожение разделяют на степени:

**Первая степень обморожения**характеризуется побледнением кожного покрова пораженного участка тела, онемением, снижением чувствительности и температуры. Согревание пораженного участка сопровождается жжением, зудом, покраснением и отечностью кожи.

**Вторая степень обморожения** сопровождается выраженным побледнением кожного покрова в результате нарушенного кровообращения. При согревания кожа становится ярко красной или приобретает багровый оттенок, отечность сопровождается появлением пузырей, наполненных жидкостью. Процесс сопровождается сильной болью.

**Третья степень обморожения**. Кожа приобретает сине- багровый, почти черный цвет. Наблюдаются пузыри с кровянистым содержимым. При согревании некоторое время сохраняется сниженная чувствительность кожи, затем появляется сильная боль, сопровождающая отторжение отмерших тканей.

**Четвертая степень обморожения**. Происходит глубокое, необратимое омертвение не только кожных и мышечных тканей, но и костей.

**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 5-10минут  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!

**Врач по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарске» Семенова Лина Владимировна**