

Январские морозы: как избежать обморожения

Сильные морозы несут с собой не только риск возникновения пожаров при усиленном и зачастую неправильном использовании печей и электрооборудования. Обморожение – один из возможных рисков, возникающих при снижении температуры окружающей среды ниже -10 С.

Для того, чтобы снизить риск обморожения, лучше надевать многослойную одежду: двойные рукавицы, пара свитеров и носок. Очень хорошо пользоваться одеждой, изготовленной из теплоизоляционных материалов.

Помните, что недостаточное питание и усталость могут стать причиной обморожения, снижая сопротивляемость организма. Не стоит употреблять алкоголь, который снижает ощущение холода. Также нельзя курить на морозе, так как при курении происходит сужение кровеносных сосудов и снижается кровоснабжение конечностей. По этой причине именно курильщики составляют определенную группу риска при обморожениях.

Признаками обморожения являются потеря чувствительности поражённых участков, ощущение покалывания или пощипывания, побеление кожи. При второй степени обморожения на коже возникают волдыри, при третьей – потемнение и отмирание кожи.

При обморожении нельзя растирать обмороженные участки тела снегом - на морозе растирать и греть поражённые участки тела бесполезно и даже опасно, нельзя также быстро отогревать обмороженные конечности в горячей воде и употреблять алкоголь.

Первая помощь при обморожении:

На поражённую поверхность наложить теплоизоляционную повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью.

Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течении 40 минут аккуратно массируя конечность.

Выпить горячий бульон или чай. Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток.

Источник: [ГУ МЧС России по Иркутской области](#)

Автор: Артур Скальский © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, 4311 08.01.2014, 13:20

URL: <https://babr24.com/?ADE=122241> Bytes: 2021 / 1884 Версия для печати Скачать PDF

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)