**Осторожно, мороз!**

**В ближайшие дни столбик термометра резко опустится ниже привычной отметки. А это значит, что нужно одеваться потеплее, быстрее двигаться и быть внимательнее. Ведь с морозом шутки плохи. Получить переохлаждение, и даже обморожение в такие холода проще простого.**

Обморожение – это повреждение мягких тканей организма в результате воздействия холода. Чаще всего такие травмы случаются зимой, при понижении температуры до -10 градусов Цельсия.

Чтобы не пострадать и получить серьезных травм, стоит подготовиться к выходу на улицу заранее.

Если вы планируете быть на морозе долго, возьмите с собой горячее питание и напитки, а также препараты для оказания первой помощи. По возможности откажитесь от курения, это вызывает спазм капилляров и конечностей, что увеличивает теплоотдачу. Поменьше кофе, кофеин сужает сосуды и замедляет кровообращение. Лучшая верхняя одежда – теплая, легкая, не сковывающая движений. В сильный мороз одеться лучше в несколько слоев – прослойки воздуха между ними отлично удержат тепло. Замените перчатки варежками, лицо прикройте мягким, но не раздражающим кожу шарфом. Обувь заслуживает особого внимания. Она должна быть теплой, с толстой, удобной подошвой, а главное – достаточно свободной, ногу не должно сдавливать. От высоких каблуков лучше отказаться, в таком положении в стопе замедляется кровообращение, что приводит к переохлаждению.

Потеря чувствительности кожи, ощущение покалывания и пощипывания, побеление кожи свидетельствуют об обморожении. При первых признаках обморожения согрейте пораженный участок чуть теплой водой, оберните пораженную часть тела сухой теплой тканью и дайте ей согреться постепенно. Пейте больше теплых напитков: чай, молоко, бульон.

Ни в коем случае нельзя растирать обморожение снегом или варежкой, греть у камина, огня или очень теплой водой. Это может не просто нанести вред коже и вызвать сильную боль, но и стать причиной отмирания тканей.

Если вы заметили серьезные изменения кожи или большой участок поражения, почувствовали сильную боль – немедленно обратитесь к врачу.

Соблюдай правила и пусть зима будет в радость!