

Как уберечься от мороза?

До столицы республики добрались настоящие крещенские морозы: несколько дней в Уфе держится пониженная температура, в дневное время столбик термометра упрямо стоит на отметках не выше — 15-20°C.

Чтобы не получить переохлаждение и обморожение, необходимо придерживаться простых правил.

Одеваемся по погоде

Если за окном морозно, срочно нужно утепляться! Не время думать о красоте и пренебрегать ради прически головным убором, ваша беззаботность может потом плачевно обернуться. Выходя на улицу, не забываем обмотаться шарфом: чтобы скрыть от обжигающего мороза подбородок, щеки и рот, можно «натянуть» его до самых глаз. Пусть со стороны это и выглядит не очень привлекательно, зато вы убережете свою кожу от холода.

Что касается защиты рук, надеваем только варежки из натуральных материалов. И никаких перчаток! Варежки нужно надевать в помещении перед выходом на улицу, так как возможен риск мгновенного переохлаждения конечностей. Нос 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.

Чтобы уберечь от мороза ноги, следует надевать теплую влагонепроницаемую обувь. Обувь должна быть достаточно просторной, чтобы свободно можно было надеть шерстяные носки и утеплить ее меховыми стельками. В холода шерсть незаменима, так как она не только удерживает тепло, но и влагу, что позволяет оставаться ступням сухими.



К СВЕДЕНИЮ:

В сильные морозы лучше отказаться от ношения ювелирных изделий: металл остывает до низких температур гораздо быстрее тела, поэтому возможно прилипание к коже, а кольца на пальцах затрудняют циркуляцию крови.

Больше движений

Помните, что получить переохлаждение можно не только в сильный мороз. Даже если температура только слегка шагнула в минус, но вы долгое время находитесь на улице без движения – это также может привести к не очень приятным последствиям.

Находясь на холоде, старайтесь не дышать ртом, так как это увеличивает вероятность получения заболеваний верхних дыхательных путей. Не курите на морозе — курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, делая конечности более уязвимыми. Противопоказан на морозе и алкоголь — алкогольное опьянение вызывает иллюзию тепла и приводит к быстрому переохлаждению.

Перед выходом на улицу нужно хорошо подкрепиться, так как голодный человек замерзает

быстрее. И пейте больше теплой жидкости: чай, кофе, молоко, травяные отвары.

Во время прогулки с ребенком, следите за тем, чтобы он не вспотел и не промок. Катание с горок, валяние в снегу, игра в снежки – от таких забав где-то может задраться курточка, снег забиться в сапожки. Поэтому необходимо постоянно контролировать детей. Одежда должна соответствовать погоде на улице: не нужно излишне укутывать или стремиться к «закаливанию». Лицо нужно смазать жирным детским кремом, чтобы щечки, губы и носик не замерзли и не обветрились. Носовые ходы также можно смазать оксолиновой мазью. Чтобы понять, что ребенок замерз, нужно снять варежку и пощупать его пальчики, потрогать спинку под воротом или затылок. Если эти места теплые и сухие, значит все в порядке и можно продолжать игру. Если же вы поняли, что вашему малышу холодно или он вспотел, немедленно отправляйтесь домой и принимайте необходимые меры, чтобы согреть ребенка и предотвратить простуду: быстро переодевайте его в теплую одежду и дайте выпить горячий травяной чай с лимоном.

Не прошел мимо «качельки»

Если ваш малыш решил поэкспериментировать и «попробовал на вкус» какой-либо металлический предмет, лизнув его на морозе и прилипнув к нему, то лучше всего отлить место прилипания теплой (не кипятком!) водой. Если же это невозможно, отогрейте его своим дыханием, руками, но ни в коем случае не давайте ребенку дергать язык – может слезть вся кожа: это очень болезненно и долго заживает. Если самостоятельные попытки «отклеить» язык не приносят результата, обращайтесь за медицинской помощью.

Что делать, если произошло обморожение?

При первых признаках обморожения (симптомы: зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями) – немедленно зайдите в теплое помещение. Осторожно растирайте участки кожи шерстяной варежкой. Ни в коем случае не делайте это снегом – кристаллики льда могут поранить стянутую кожу. При возможности выпейте горячего чая.

Восстановление температуры охлажденных тканей при обморожении конечностей должно проводиться по принципу постепенного отогревания, поэтому ни в коем случае не пытайтесь сразу зайти в горячий душ: резкий перепад температур может привести к повреждению мелких капилляров, внутреннему кровоизлиянию и другим не менее тяжелым осложнениям. Лучше всего, если вы поместите конечность сначала в воду комнатной температуры, а затем постепенно будете повышать градусы.

Если обморожение серьезное, то аккуратно, чтобы вторично не травмировать ткани вследствие отрывания примерзшей одежды от кожи, снимите с отмороженных конечностей обувь и одежду. Укутайтесь в одеяло, выпейте горячий чай. И немедленно вызовите «скорую помощь».

И последнее. В сильные морозы увеличивается риск возникновения пожаров, чрезвычайных ситуаций, в том числе дорожно-транспортных происшествий. Будьте предельно внимательными при использовании электрообогревателей или печного отопления. В морозы постарайтесь воздержаться от дальних поездок. Если же поездку нельзя отменить, возьмите с собой дополнительные теплые вещи, чтобы не замерзнуть, ожидая помощи в случае поломки, и

заряженный мобильный телефон. Хорошо иметь при себе термос с горячим чаем, перекус, теплое шерстяное одеяло. Также перед поездкой следует убедиться, что ваш автомобиль полностью исправен, заправлен, в наличии имеются буксировочный трос, лопата, незамерзающая жидкость.

Берегите себя и своих близких!