



Правила поведения при сильных морозах



В связи с установившимися на территории Воронежской области сильными морозами следственное управление напоминает об основных правилах профилактики обморожения при нахождении на воздухе.

- носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь многослойно, при этом между слоями одежды будут прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Либо используйте специальное термобелье. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;
- не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа;
- избегайте употребления спиртного! Алкогольное опьянение на самом деле вызывает



большую потерю тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения;

- не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми;
- как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест;
- не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи;
- не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей – они распухнут, и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками;
- прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше;
- особое внимание обращайте на состояние детей и пожилых людей. Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях функция теплорегуляции бывает нарушена.

Если вы увидели человека, которому требуется помощь, сообщите в 112. Берегите себя и своих близких!

08 Января 2024

Адрес страницы: <https://voronezh.sledcom.ru/news/item/1851861>