

Профилактические мероприятия

по предупреждению переохлаждения и обморожения

1. Перед выходом на улицу заранее знакомиться с прогнозом погоды и правильно подбирать одежду в зависимости от состояния погоды (в ветреную погоду одевать непродуваемую верхнюю одежду, в сырую — непромокаемую верхнюю одежду, в холодную — шерстяную, многослойную по типу «термоса», чтобы между складками одежды сохранялся теплый воздух).
2. Принимать теплую пищу перед выходом на улицу.
3. Совершать активные двигательные движения на улице.
4. По возможности, кроме хлопчатобумажных, необходимо надевать и шерстяные носки. Тесная обувь и сырые стельки служат предпосылкой для переохлаждения. Шерстяные материалы впитывают влагу, оставляя кожу сухой.
5. Не принимать алкоголь и психотропные вещества. Любое опьянение создает иллюзию тепла, замедляет реакции, уменьшает возможность концентрации.
6. Стараться не курить на морозе, т. к. во время курения происходит спазм сосудов, уменьшается приток крови к конечностям.
7. Укрывать открытые участки тела. Варежки, шарфы, шапки — обязательны. Перед выходом стараться смазывать оставшиеся участки тела жирным кремом, в составе которого нет воды.
8. Избегать контакта кожи с металлом на улице.