**Профилактика поражения холодом.**

По возможности избегайте холодных условий внешней среды, при которых велик риск холодовой травмы. Сводите к минимуму время контакта с низкой температурой окружающей среды. Если вы не любите экстремальные ощущения, в сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой на то необходимости.

* Выходя на улицу, узнайте метеорологический прогноз, чтобы одеться соответственно погоде. Защищайте кожу от влаги, холода и ветра;
* Избегайте нахождения на холоде в алкогольном или наркотическом опьянении (неадекватная реакция на холод). Алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время, вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения.
* Перед выходом на мороз надо поесть – вам может понадобиться энергия.
* Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.
* Носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Адекватное утепление слоями одежды - одевайтесь как «капуста», при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.
* Правильную обувь. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.
* Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают.
* Используйте дополнительные химические или электрические грелки для стоп и кистей.
* Щеки и подбородок можно защитить шарфом.
* В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом, который защищает от холода и других неблагоприятных погодных воздействий.
* Прячьтесь от ветра – вероятность отморожения на ветру значительно выше.
* Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.
* Избегайте повышенной влажности кожи вследствие потоотделения или намокания. Не мочите кожу – вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности одеть в сухую и как можно быстрее доставить человека в тепло. В лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.
* Бывает полезно на длительную прогулку на морозе захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Пользуйтесь помощью друга – следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вами.
* Не позволяйте отмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи.
* Не снимайте на морозе обувь с отмороженных 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.
* Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль.
* Необходимо использовать дополнительно кислород в условиях тяжелой гипоксии (например, в условиях высокогорья).
* В профилактике отморожений, кроме других мер, играет знание первых симптомов, сигнализирующих о наступающем отморожении – зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями! Распознавайте и реагируйте на поверхностное отморожение раньше, чем разовьется отморожение глубокое!
* Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или признаки отморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место — магазин, кафе, подъезд – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для отморожения мест.
* Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.
* Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и отморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

**Первая помощь.**

* При отморожениях в полевых условиях следует правильно принять решение, отогревать замерзшие ткани или нет. Если условия окружающей среды таковы, что отогретые ткани могут быть заморожены повторно, будет безопаснее оставить ткани в замерзшими до тех пор, пока не будет возможности сохранять конечность в согретом состоянии.
* При отморожениях конечностей аккуратно, чтобы вторично не травмировать ткани вследствие отрывания примерзшей одежды от кожи пострадавшего, снять обувь и одежду.
* Отказ от мероприятий, направленных на преждевременное согревание поверхностных слоёв охлажденных тканей (массажа, растирание снегом, шерстяной тканью, теплых ванночек, грелок, согревающих компрессов и т.п.), не смазывать маслами и жирами. Растирание снегом приводит к еще большему охлаждению, а кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего может произойти инфицирование.
* Протереть пораженные области спиртом или водкой.
* На конечности при их отморожениях необходимо наложить теплоизолирующую повязку (например, ватно-марлевая повязка и целлофановый мешок).
* Иммобилизация и возвышенное положение отмороженных конечностей.
* Обезболивание (прием таблетки любого из нестероидных противовоспалительных препаратов).

Должны быть предприняты меры по профилактике дальнейших возможных повреждений отмороженных тканей. Следует во всех случаях избегать повторного замораживания тканей, если они были отогреты в полевых условиях. Если это вообще возможно, отмороженная конечность не должна использоваться для ходьбы, скалолазания или любого другого способа передвижения до получения квалифицированной медицинской помощи. Если использование отмороженной конечности для передвижения неизбежно, конечность должна быть укутана, на нее нужно наложить шину. При этом конечность должна быть настолько неподвижна, насколько это возможно, чтобы свести к минимуму возможность дальнейшей травматизации.