



В связи с наступлением длительного морозного периода на территории Украины помните, что отморожения - это повреждение, вызванное местным переохлаждением тканей организма. Развитию отморожения способствуют влажный воздух и ветер.

Отморожение может произойти: зимой - при сильном морозе, при теплой зимней погоде; весной или осенью - при температуре выше нуля. Опасность получить отморожение зависит от вредного воздействия низких температур, нарушение нормального кругооборота (тесная обувь, неподвижность) и других причин.

- Опасен мороз для ослабленных, уставших, голодных, больных людей;
- Легко поддаются влиянию холода лица в состоянии алкогольного опьянения;
- Чаще всего подвергаются воздействию холода периферические части тела: пальцы ног и рук, нос, уши, щеки.

Напротив, улучшение кровообращения, препятствует отморожению.

Движение на холоде (ходьба, бег) усиливает кровообращение, согревает тело, противодействует вредному воздействию холода.

Как можно избежать отморожения:

- Закаляйте постепенно организм и приучайте его к холоду: утренняя физическая зарядка, воздушные ванны, занятия спортом. В профилактике отморожения это имеет большое значение;

- Удерживайте обувь всегда в исправном состоянии и сухой. Обувь не должна сдавливать ногу;
- Будьте внимательны к одежде. Одежда должна быть плотной, легкой, не ограничивать движение;
- Смажьте лицо и руки несоленым салом, рыбьим жиром или жирным кремом в морозную, а особенно в ветреную погоду;
- Двигайтесь. Движения на холоде усиливают кровообращение и способствуют согреванию тела;
- Не касайтесь оголенной кожей металлических предметов в морозную погоду, это может вызвать быстрое отморожения.

**ЗДОРОВЬЯ ВАМ ВСЕМ!**

Владимир Солодовник, начальник отдела по вопросам чрезвычайных ситуаций райгосадминистрации.

[Трудовая Слава](#)