

# Профилактика обморожения и переохлаждения

Любую болезнь проще предотвратить, чем лечить.

Это справедливо и для переохлаждения, и для обморожения. Соблюдайте несколько простых правил, чтобы не оказаться в травматологическом отделении больницы.

- 1** Ограничьте прогулки в морозную или ветреную погоду.



- 6** Перед выходом на улицу используйте жирные питательные кремы для рук и лица.



- 2** Одевайтесь «по погоде». Отдавайте предпочтение многослойной одежде. Не пренебрегайте шарфами, шапками, перчатками и варежками.

- 3** Не находитесь на улице в сырой одежде. Если ваша одежда стала влажной, быстро смените ее.



- 7** Не носите на морозе металлические украшения. Металл охлаждается значительно быстрее, чем организм.

- 4** Исключите прием алкоголя. Он способствует быстрой отдаче тепла и не позволяет трезво оценивать состояние организма.



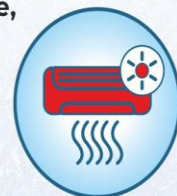
- 5** Не курите на морозе. Никотин уменьшает циркуляцию крови в руках и ногах, делает более уязвимыми конечности.



- 8** Не прикасайтесь к металлическим предметам оголенной конечностью, особенно влажной.



- 9** Как только почувствовали признаки переохлаждения или замерзания конечностей, зайдите в ближайшее теплое помещение, чтобы согреться.



**Помните!**

Дети и пожилые люди более восприимчивы к действию низких температур!

Больше информации можно узнать на сайте, в Instagram и Telegram каналах  
**УЗ «Минская центральная районная клиническая больница»**