**Як не замерзнути?**

Білоцерківський РВ звертається до громадян з проханням дотримуватися елементарних правил аби уникнути переохолодження та обмороження.

При тривалому переохолодженні розвивається обмороження (пошкодження тканин у результаті дії низьких температур). До обмороження більш схильні пальці, кисті, стопи, вуха і ніс. При першому ступені обмороження шкіра блідніє, знижується чутливість уражених ділянок, а після зігрівання спостерігається почервоніння та набряк. При другому ступені ураження шкіра набуває синьо-багрового відтінку і на її поверхні з’являються пухирі з прозорою рідиною.

не вживайте алкогольних напоїв – алкогольне сп’яніння сприяє високій втраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла. Додатковим негативним фактором є неможливість сконцентруватися на перших ознаках обмороження;
не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду;
носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові. Одягайтеся так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло. Бажано носити верхній одяг, що не промокає. Тісне взуття, відсутність устілки можуть створювати передумови обмороження;
не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу. Найкращий варіант – рукавички з тканини, що відштовхують воду та не пропускають повітря, з хутром всередині. Рукавички зі штучних матеріалів погано захищають від морозу;
у вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом;
не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас. По-перше: метал охолоджується до низьких температур швидше, ніж тіло, внаслідок чого можливе «прилипання» цих предметів до шкіри з виникненням почуття болю та холодових травм. По-друге, каблучки на пальцях ускладнюють циркуляцію крові та сприяють обмороженню кінцівок;
перед виходом на холод бажано поїсти – вам необхідна додаткова енергія;
слід враховувати, що у дітей терморегуляція ще не налагоджена, а в осіб похилого віку при деяких хворобах порушена. Ці категорії найбільш піддаються обмороженню та переохолодженню, тому враховуйте це під час планування прогулянок узимку.
Перебування дитини на морозі не повинно перевищувати 15-20 хвилин, потім потрібно зігріти її в теплому приміщенні.
І головна умова профілактики переохолодження – здоровий спосіб життя, відмова від шкідливих звичок та постійне загартовування організму.

 Віктор Юрченко ГУ ДСНС України у Київській області