

## **Главный внештатный специалист по медицинской профилактике Минздрава России Любовь Дроздова о том, чем опасно переохлаждение и как его избежать**

Одежда и обувь зимой не должны быть тесными, что обеспечит формирование воздушной прослойки между тканью и телом. Именно она поможет удерживать тепло.

Перед прогулкой рекомендуется поесть, это даст энергию.

При переохлаждении на первых этапах организм адаптируется к условиям снижения температуры, тело старается выработать максимальное количество тепла.

Когда человек пребывает в состоянии переохлаждения длительное время, резервные силы организма истощаются, развивается обморожение.

Если вы почувствовали, что ваши руки или ноги начали замерзать, начните их разминать, это поможет улучшить кровоток и быстрее согреться.

Если обморожение произошло, ни в коем случае не используйте для согревания электрические грелки, нагревательные приборы, открытый огонь! Чувствительность пораженных участков кожи в этот момент снижена, такой способ согревания может привести к ожогу.

Своевременное обращение за квалифицированной медицинской помощью при подозрении на обморожение способствует снижению тяжести последствий!