



Рекомендации по профилактике обморожения



В связи с наступлением зимних морозов возрастает риск получить серьезные обморожения тела.

Среди причин обморожений - тесная и влажная одежда и обувь, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, провоцирующим фактором может быть курение и употребление алкоголя.

Избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе поможет многословность свободной одежды из натуральных тканей, термобелье, непромокаемость верхней одежды.

В случае переохлаждения или замерзания конечностей:



Официальный сайт

Следственное управление
Следственного комитета Российской Федерации
по Липецкой области

-
- зайдите в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест;
 - не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи;
 - не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей – они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь;
 - прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше;
 - избегайте употребления спиртного – алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла;
 - не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми;
 - особое внимание обращайте на состояние детей и пожилых людей. Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях функция терморегуляции бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки.
 - Если есть признаки обморожения вызовите «скорую помощь».

Берегите себя и своих близких!

22 Декабря 2023

Адрес страницы: <https://lipetsk.sledcom.ru/news/item/1852025>