

Предлагаем короткую инструкцию «Как защитить лицо и руки от обморожения?»

Обморожение происходит в результате спазма сосудов и снижения кровоснабжения в отдельных частях тела. Организм старается спасти жизненно важные органы, к которым не относятся нос или пальцы, переправляя туда все тепло.

Чем дольше в минусовую температуру вы пребываете в статичной позе, тем выше ваши шансы обморозиться. Ситуация усугубится, если ваша поза при этом еще и неудобная: к примеру, в ожидании транспорта вы присели на остановке и у вас затекла нога. Поэтому двигайтесь. Прохаживайтесь, пританцовывайте, приседайте и подпрыгивайте, подергивайте ногами и потирайте руки.

Не выходите в холодное время года из дома во влажной одежде. Если вы что-то пролили на себя, не поленитесь потратить несколько минут и переодеться. В противном случае риск обморожения будет крайне высок.

В холодную погоду не увлекайтесь ношением одежды, плотно прилегающей к телу. Такие модели уменьшают кровоток, что способствует переохлаждению.

Находясь на улице, постарайтесь закрыть максимально большую поверхность тела одеждой. Натяните шапку на лоб и уши, приподнимите шарф так, чтобы он доходил вам до носа. Такие меры помогут вам сохранить тепло.

Отправляясь на прогулку по заснеженному городу, не находитесь все время на улице. Почувствовав, что начинаете замерзать, зайдите в магазин. Также полезно провести какое-то время в кафе за чашкой горячего чая или кофе – это послужит отличной профилактикой обморожения.

Почувствовав, что ваши руки или нос замерзли, не растирайте их снегом. Постарайтесь найти место, где вы можете поддержать пострадавшую часть тела под теплой водой.