***Обморожения, представляют собой повреждение какой- либо части тела ( вплоть до омертвения) под воздействием низких температур, возникающих зимой.***

 А значит , самое время напомнить, что к обморожению приводят и тесные одежды и обувь, и физическое переутомление, и голод, и вынужденное длительное неподвижное положение, и ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, и потливость ног, и хронические болезни суставов нижних конечностей… Статистика свидетельствует ещё об одной опасности: почти все тяжёлые обморожения, пришедшие к ампутации конечностей, произошли в состоянии сильного алкогольного опьянения. Одним словом, как ни крути – с морозом шутки плохи.

 Запомните несколько простых правил, которые позволяют избежать беды:

 - не пейте спиртного на холоде – алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла, так как снижается концентрация внимания на признаках обморожения;

- не курите на морозе, так как уменьшается периферийная циркуляция крови, делая конечности более уязвимыми;

- носите свободную одежду и нетесную обувь, поскольку между слоями первой всегда есть прослойка воздуха, отлично удерживающая тепло, тёплые стельки и шерстяные носки во второй – впитывают лишнюю влагу;

- не выходите на улицу без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – влагоотталкивающие и непродуваемые ткани с мехом внутри. В ветреную холодную погоду за полчаса до выхода открытые участки тела смажьте специальным кремом;

- не носите металлические ( в том числе золотые, серебряные украшения), они притягивают холод, как магнит.

 Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений.

 Помните о том, что дети и пожилые люди более всего подвержены переохлаждению, поэтому каждые 15- 20 минут им лучше возвращаться в тепло и согреваться.

 ***Уважаемые родители! Соблюдение этих правил поможет избежать вам и вашим близким обморожений в зимний период. Берегите себя и своих близких!!!***