**Корисні поради**

\* Одягайтеся багатошарово: одягніть на себе кілька легких кофт замість однієї теплої. Це попередить спітніння, яке на морозі небезпечне. Якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з кофт. З цих же міркувань одяг має бути цілком вільним.

\* Захищайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте вдягати рукавички, а ніс та вуха захищати шапкою, шарфом, піднятим коміром.

\* Вiзьмiть запасний одяг, якщо плануєте провести цілий день на морозі. Іноді достатньо змінити мокрий одяг на сухий, щоб уникнути переохолодження.

\* Не виходьте на мороз голодним. Обов’язково добре поїжте, краще щось висококалорійне. Замерзли – також з’їжте що-небудь.

\* Заходьте кожні півгодини-годину у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці.

\* Візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом.

\* Працюйте руками, рухайте ними, аби посилити кровообіг у замерзаючих судинах. Так само рухайте пальцями ніг. Можна пострибати з ноги на ногу – тільки не дуже енергійно, це може зашкодити замерзлим тканинам.

\* Не перевтомлюйтеся. Втомлена людина швидше піддається переохолодженню. Як правило, люди, відчувши, що починають замерзати, рухаються дуже активно. Але це також не зовсім розумно, тому що енергія використовується дуже швидко, а сили треба поновлювати. Отож ворушіться, але не надто інтенсивно.

\* Стежте за прогнозом погоди.

**Категорично не можна**

\* Торкатися металу, як голими руками, так і язиком. Метал дуже добре проводить тепло, а отже, миттєво забирає його у вас, і у місці зіткнення може виникнути обмороження. Те ж стосується бензину. Він може дуже швидко обморозити шкіру при зіткненні, а отже, під час роботи з подібними матеріалами на морозі неодмінно використовуйте водонепроникні рукавички.

\* Вживати спиртне, тому що алкоголь розширює судини на поверхні тіла, що призводить до швидших втрат тепла. А це заважає судинам оберігати від тепловтрат внутрішні органи. Крім того, алкоголь просто послаблює ваш власний контроль за ситуацією, що заважатиме вам вберегтися від ушкоджень у складних умовах. Нікотин також не найкращий помічник у боротьбі з холодом через свій згубний вплив на стінки судин.

**Перша допомога**

Не слід думати, що переохолодження мине саме по собі. Як тільки з’являться його симптоми – воскові плями та оніміння шкіри, негайно перейдіть у тепле приміщення.

Перша допомога при переохолодженні нескладна – зігрійтеся, посидьте у теплому приміщенні кілька годин, поїжте.

У разі обмороження слід негайно звернутися до лікаря. У крайньому випадку, треба перевдягнутися: зняти мокрий одяг і загорнутися в теплі простирадла та ковдри. Не можна чіпати обморожені ділянки тіла.

При відмороженні слід дотримуватися принципу «внутрішнього зігрівання» уражених тканин – накладати термоізолюючі пов’язки (ватно-марлеві, бавовняні тощо), вживати теплі напої.

У жодному разі не можна зігрівати уражені тканини тіла гарячою водою або біля гарячих батарей, тому що це може призвести до значного поглиблення ураження.

Обов’язково пийте якомога більше рідини – будь-які теплі напої, окрім алкоголю. Вони відновлять нормальну температуру тіла та покращать циркуляцію крові. Прийміть знеболювальні та негайно зверніться по кваліфіковану допомогу!