**О главных правилах профилактики обморожений**

В связи с установившейся холодной погодой во многих регионах России Роспотребнадзор напомнил **о главных правилах профилактики обморожений** во время прогулок и работе на улице. При низкой температуре существует риск обморожения — травмы, связанной с повреждающим влиянием холодного воздуха. Наиболее часто случается обморожение носа, ушей, щек, подбородка, пальцев рук и ног.

Первыми признаками такой травмы выступает покалывание, онемение, пораженный участок кожи становится красным. Как правило, после поражения холодом ситуация исправляется обогревом в течение 20-30 минут. Для согрева можно использовать теплую (но не горячую!) воду, а при ее отсутствии собственное тело, например, поместив замерзшие кисти рук под мышки.

**При побелении пораженного участка, появлении волдырей, отвердении нужно как можно быстрее обратиться к врачу.** Чтобы не усугублять ситуацию нельзя растирать пораженную кожу снегом и активно массировать. Роспотребнадзор не рекомендует согреваться электрическими грелками, отопительными приборами и на открытом огне. Из-за уменьшения чувствительности обмороженных участков значительно увеличивается риск получения ожога.

Повышает опасность для здоровья **сочетание обморожения с переохлаждением.** У человека наблюдается пониженная температура, постоянная дрожь, сонливость, спутанность сознания, проблемы с координацией и речью. В такой ситуации нужно скорее переместить пострадавшего в теплое помещение, снять холодную одежду и обогреть посредством сухого тепла. Для подъема температуры тела лучше использовать теплые жидкости. Алкоголь давать не целесообразно.

Чтобы избежать обморожения нужно одеваться по погоде, применять**правило многослойности в одежде.** Нижний слой должен обладать влагоотводящими свойствами, для чего хорошо подойдет полипропилен, полиэстер. Средний слой должен хорошо держать тепло (лучшее решение флис или шерсть). Верхний слой должен надежно защищать от ветра и осадков. Головной убор выбирается с учетом защиты ушей. Рекомендуется использовать перчатки/варежки, шарф, а также теплую водонепроницаемую обувь.

Напомним, в России действуют **Методические рекомендации МР 2.2.7.2129-06**, устанавливающие гигиенические требования к режиму работ в холодное время года на свежем воздухе и в неотапливаемых помещениях. Он должен предусматривать регламентацию времени непрерывного присутствия на морозе и длительность обогрева для нормализации теплового состояния.

К работе на холоде допускаются лица, информированные о его влиянии на организм и прошедшие медосмотр. Чтобы исключить локальное обморожение работники должны быть обеспечены СИЗ от холода с теплоизоляцией — рукавицами, обувью, утепленными головными уборами.