****

**Служба охорони праці інформує!**

**ЯК ЗАПОБІГТИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЮ**

З метою запобігання дитячого травматизму та травматизму працівників, з настанням сильних морозів, служба охорони праці Центру інформує, щоб не отримати переохолодження і обмороження, треба знати їхні ознаки, а також основні правила поведінки в умовах низьких температур.

Переохолодження організму виникає, якщо людина тривалий час перебуває на холоді.

Найчастіше замерзають люди у стані алкогольного сп'яніння. Ознаками переохолодження є озноб, тремтіння, блідість, а потім і посиніння шкіри, губ, біль у пальцях рук та ніг. При легкому переохолодженні достатньо тепло вдягнутися, випити гарячий солодкий чай або каву.

При тривалому переохолодженні розвивається обмороження (пошкодження тканин у результаті дії низьких температур). Обмороження може виникнути не тільки при сильному морозі, а й при достатньо теплій зимовій погоді. Його розвитку сприяє вологе повітря та вітер. Причиною обмороження можуть стати мокре та тісне взуття; тривале перебування у нерухомому стані на вітрі, в снігу; хвороби, алкогольне отруєння.

До обмороження більш схильні пальці, кисті, стопи, вуха і ніс. При першому ступені обмороження шкіра блідніє, знижується чутливість уражених ділянок, а після зігрівання спостерігається почервоніння та набряк. При другому ступені ураження шкіра набуває синьо-багрового відтінку і на її поверхні з’являються пухирі з прозорою рідиною.

Якщо побіліли щоки, ніс, вуха, достатньо розтерти їх чистою рукою до почервоніння і появи поколювання. Не можна розтирати снігом, тому що сніг не зігріває, а прохолоджує відморожені ділянки та ушкоджує шкіру. Неприпустимо швидко зігрівати ділянки тіла (наприклад, поливати гарячою водою). Якщо з’явилося напухання відмороженого місця або пухирі, то розтирання робити не можна. Потрібно покласти на відморожене місце пов’язку з товстим прошарком вати і доставити постраждалого до лікарні. Постраждалого з будь-яким видом відмороження необхідно помістити в тепле приміщення. Потрібно дати йому гарячий чай або каву.

Щоб не допустити переохолодження і обмороження, перед виходом на вулицю слід обов’язково поїсти та правильно одягнутися. Одяг повинен бути багатошаровим і обов’язково з натуральних тканин, він не повинен стискати рухів. На ноги одягайте вовняні шкарпетки і взувайте просторе взуття, бо небезпека одержати відмороження залежить значною мірою від порушення нормального кровообігу (тісне взуття, нерухомість). Обов’язково одягайте головний убір. За 20 хвилин до виходу на вулицю змажте обличчя і руки спеціальним поживним кремом, який не містить воду. На морозі весь час намагайтесь рухатися. Лікарі рекомендують вживати більше теплої рідини, що сприяє кращій терморегуляції організму.