**Оказание помощи при обморожении:**

**Обморожение происходит в том случае, когда человек длительное время находится в малоподвижном состоянии в очень холодной воде или же на улице, во время сильных морозов. Особенно часто обморожения происходят в зимний период времени, в местах, где температура воздуха падает очень низко.**

**В первую очередь у человека обмерзают те участки тела, которые наименее защищены от ветра и холода: руки, лицо, ноги. Чем меньше человек защищен от ветра и холода, тем большее вероятности обморожения. Случаются обморожения нередко. Это может произойти, например, когда человек отправляется очень далеко в зимний период времени и подошва его обуви тонкая, следовательно, ноги очень быстро промерзают.**

**Очень часты обморожения рук и лица. Руки обмораживаются потому, что ими чаще всего приходится касаться ледяных предметов, а вот лицо обмораживается по причине самой плохой защищенности от мороза.**

**Каким же образом можно избежать или предотвратить обморожение? В первую очередь, конечно же, необходимо всегда одеваться в соответствии с погодными условиями, в сильные морозы как можно теплее укутывать те участки тела, которые являются наиболее подверженными обморожению. Особое внимание следует уделять обуви, так как ноги человека являются его самым слабым местом. Достаточно заморозить ноги, и можно считать, что вы уже больны гриппом.**

**В сильные морозы, находясь на улице, необходимо как можно больше двигаться. Это не только поможет согреться вам самим, но и позволит организму поддерживать постоянную температуру тела, а следовательно, вероятность обморожения будет меньше.**

**Если все же не удалось избежать этого, следует незамедлительно оказать своему организму первую помощь. Во-первых, следует растирать те участки тела, которые подверглись обморожению, до тех пор, пока кожа не приобретет розоватый цвет. Это необходимо сделать, для того чтобы обеспечить нормальное продвижение крови по обмороженным участкам тела. Слегка розоватый цвет тела говорит о том, что кровь возобновила свою работу и теперь циркулирует, как положено.**

**Для растирания тела можно использовать разнообразные медицинские настойки с ментолом, которые позволяют намного быстрее прогреть обмороженные участки тела. Ни в коем случае не следует помещать обмороженные ноги или руки в горячую воду, так как это может привести к гангрене. Необходимо сначала поместить отмороженные конечности в холодную воду, а затем постепенно подливать в нее горячую.**

**После того как обмороженные участки были немного разогреты, следует укрыть тело как можно более теплыми вещами. Это позволит не только согреться, но и заставит кровь работать еще более энергично и быстро. Для этой цели подойдут ватные или пуховые одеяла, теплые шерстяные вещи и горячая грелка.**

**Грелку необходимо положить именно к тем участкам тела, которые наиболее пострадали от мороза.**

**Обмороженные ноги можно разогреть с помощью горчицы. Для этого ее необходимо уложить ровным слоем на полиэтиленовую пленку и обернуть ею ноги, затем надеть поверх пленки теплые шерстяные носки. Этот способ позволяет быстро прогреть обмороженные участки тела и избежать осложнений.**

**После того как удалось немного согреться, следует выпить чашечку горячего чая с медом или малиновым вареньем. Чай поможет согреться изнутри и также поспособствует улучшению кровообращения. Лучше всего использовать лесной чай или чай, приготовленный из сбора различных трав, которые благотворно действуют на организм и помогают приведению его в норму. Обморожение может иметь серьезные последствия, вплоть до развития гангрены. А потому при первых же симптомах обморожения необходимо сразу же принять необходимые меры, не пуская все на самотек и не откладывая лечение.**

