**Bezpieczne ferie 2024. ABC pierwszej pomocy przy odmrożeniach**

W województwie dolnośląskim trwają właśnie ferie zimowe. Jest to czas, kiedy więcej przebywamy na zewnątrz. Wybór form aktywności na świeżym powietrzu jest spory. Narciarstwo, snowboard, łyżwiarstwo, sanki czy wspólne lepienie bałwana. Warto jednak wiedzieć o zagrożeniach związanych z zimową aurą i podejmować odpowiednie środki ostrożności, aby chronić siebie i innych przed skutkami niskich temperatur.

Odmrożenia ciała są szczególnie niebezpieczne dla zdrowia, zwłaszcza w trakcie zimy, gdy niska temperatura i ekstremalne warunki atmosferyczne mogą prowadzić do urazów.

*- Najbardziej narażone na odmrożenia są palce rąk i stóp, nos oraz małżowiny uszne. Pod wpływem zimna naczynia krwionośne obkurczają się, a tkanki narażone są na niedotlenienie -* zaznacza **dr n. med. Agnieszka Kardynał**, dermatolog.

**Kiedy może dojść do odmrożenia?**

Temperatura poniżej 0°C to główna, ale nie jedyna przyczyna odmrożeń. Sprzyjają mu również wiatr i wilgoć, które sprawiają, że oziębienie tkanek następuje bardzo szybko, nawet przy temperaturach dodatnich. Szybciej dochodzi do odmrożenia także, gdy jesteśmy głodni, przebywamy na dużej wysokości, jesteśmy osłabieni i zmęczeni czy odwodnieni lub chorujemy na cukrzycę. Z powodu szybszej utraty ciepła bardziej narażone na odmrożenia są dzieci i osoby w podeszłym wieku.

**Zima może być piękna i bezpieczna, pod warunkiem, że jesteśmy na nią odpowiednio przygotowani**

Narodowy Fundusz Zdrowia w najnowszym [**Poradniku Pacjenta**](https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-pierwsza-pomoc-przy-odmrozeniach,8542.html) przypomina jak zapobiegać odmrożeniom ciała, co robić w przypadku ich wystąpienia oraz gdzie się zgłosić po pomoc medyczną podczas ferii zimowych.

Poradnik Pacjenta to praktyczny przewodnik po systemie ochrony zdrowia z perspektywy pacjenta. Pisany prosto i konkretnie. Wszystkie poradniki dostępne są na stronie <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/poradnik-pacjenta/>