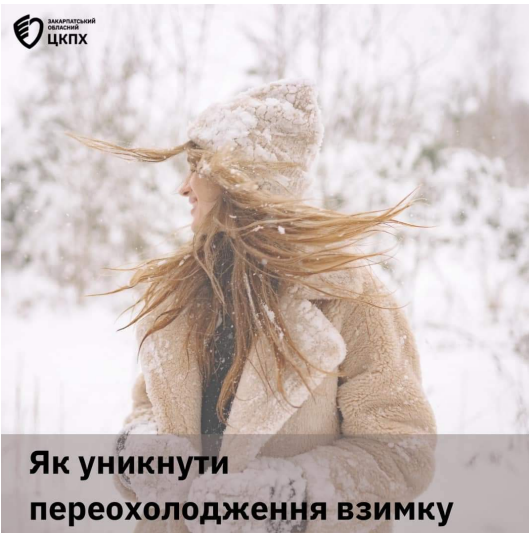


Як уникнути переохолодження взимку

Написав Administrator

Середа, 17 січня 2024, 16:20 - Останнє оновлення Середа, 17 січня 2024, 16:23



Як уникнути переохолодження взимку

Нарешті настала справжня зима із сніжком та мінусовими температурами. Щоб уникнути переохолодження в цю пору, надаємо кілька порад, як себе захистити від переохолодження або обмороження взимку.

1.Правильно вдягайтесь: використовуйте термоодяг, одягайте багат шаровий одяг - це дозволить зберігати температуру тіла протягом тривалого часу. Носіть вітрозахисний і водонепроникний верхній одяг, щоб захиститися від вітру, снігу та дощу.

2.Правильно підбирайте взуття, бажано на товстій підошві, доволі просторе, щоб не стискало ногу. Вибирайте шкарпетки та устілки, які добре сидять на нозі та забезпечують ізоляцію, використовувати спеціальні грілки для рук і ніг.

3.Закривайте кінцівки та відкриті ділянки тіла. Надягайте рукавички, шапку, шарф. У вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом

Як уникнути переохолодження взимку

Написав Administrator

Середа, 17 січня 2024, 16:20 - Останнє оновлення Середа, 17 січня 2024, 16:23

4. Не виходьте на мороз голодними – в холодний період організм витрачає більше енергії, щоб підтримувати температуру тіла в нормі. Їжте збалансовану їжу та пийте достатньо води.

5. Не вживайте перед виходом на вулицю алкогольних напоїв – алкогольне сп'яніння сприяє високій втраті тепла та викликає ілюзію тепла.

6. Більше рухайтесь. Якщо вам доводиться перебувати на морозі з мінімум рухів, то час від часу виконуйте прості вправи для рук або ніг, щоб посилити кровообіг у судинах. Не перебувайте довго в одній позі чи нерухомо.

7. Обмежте час перебування надворі в холодну, сиру чи вітряну погоду.

8. Якщо Вам сильно холодно – зайдіть в тепле приміщення – магазин, кафе, під'їзд – для зігрівання та огляду місць потенційного обмороження.

9. Не мочіть шкіру, не виходьте на мороз із вологим волоссям. Вологий одяг і взуття необхідно відразу зняти, витерти та переодягнутись в сухий одяг.

10. Повернувшись додому після довготривалої прогулянки по морозу, обов'язково впевніться у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа. За необхідності, своєчасно розпочинайте лікування обмороження. Несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрени та втрати кінцівки.

Бережіть себе, своїх дітей, батьків і близьких!