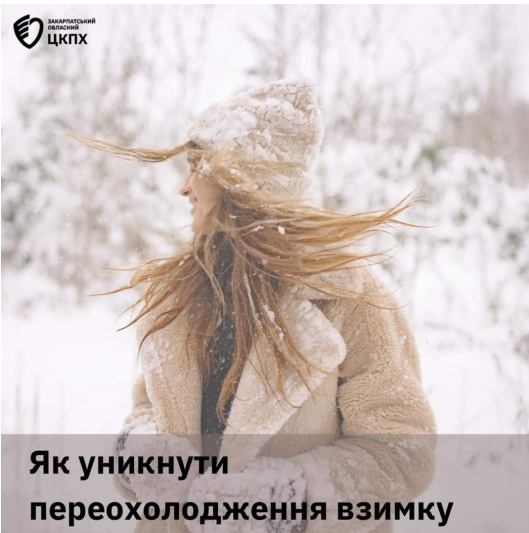


Як уникнути переохолодження взимку

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!