

Правила поведения на морозе

Нужно знать, что при сильных морозах может возникнуть гипотермия – выраженное снижение внутренней температуры тела. Поэтому в морозные дни детям, пожилым людям, а также рыбакам и охотникам лучше оставаться дома. А тем, кому всё – таки необходимо выйти на улицу, нужно запомнить несколько основных правил поведения в сильный мороз:

- больше ешьте и пейте горячего, особенно перед выходом на улицу. Во время похолодания организм будет отдавать все силы на утепление. Поэтому лучше всего утром хорошо позавтракать. А если знаете, что не сможете пообедать, то возьмите еду с собой;

- не кутайтесь, чтобы не вспотеть. Одежда должна быть лёгкая, многослойная и обязательно из натуральных тканей;

- необходимо надевать тёплую шапку и шарф. Без них даже и не пытайтесь выходить на улицу;

- для того, чтобы руки всегда оставались в тепле, носите варежки, а не перчатки;

- в такую погоду забудьте об утягивающих колготках, врезающихся ремнях, излишне тесных джинсах и обо всём остальном, что может нарушить кровообращение;

- для того, чтобы ноги всегда были в тепле, носите свободные сапоги и шерстяные носки.

В сильный мороз категорически запрещается:

- употреблять алкоголь, так как он приводит к быстрой потере тепла организмом и притупляет чувствительность, что может привести к обморожениям;

- курить, потому что курение сужает кровеносные сосуды, это ведёт к потере тепла организмом.

Необходимо знать, что при обморожениях кожа сначала бледнеет (иногда белеет), а затем теряет чувствительность. При первых признаках обморожения необходимо немедленно начать согревать обмороженное место, аккуратно растирая поражённую часть тела.