

Увага! Різке похолодання сприяє переохолодженню організму та обмороженню частин тіла людей!

Щорічно до лікувальних закладів України надходять постраждалі з різними стадіями обмороження. За спостереженнями медиків кількість таких хворих збільшується одразу у декілька разів у періоди різких похолодань. Щоб уникнути переохолодження й обмороження, рекомендуємо більше про це дізнатися та дотримуватись основних правил поведінки в умовах низьких температур.

Профілактика переохолодження та обмороження. Існує декілька простих правил, виконання яких дозволить уникнути переохолодження та обмороження при сильному холоді:

- не вживайте алкогольних напоїв – алкогольне сп'яніння сприяє високій втраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла.
- не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду;
- носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові. Одягайтеся так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло. Верхній одяг бажано носити непромокаючий.
- тісне взуття, відсутність устілки, брудні шкарпетки можуть створювати передумови обмороження.
- не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу.
- не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас.