

Как избежать переохлаждения в сильный мороз

Холодная морозная погода может стать причиной переохлаждения организма и обморожения частей тела человека. Признаками переохлаждения является озноб, дрожь, бледность, а затем и посинение кожи, губ, боль в пальцах рук и ног. Одежда должна быть теплой, но не сильно тяжелой и такой, что ограничивает движения.

Пуховик - один из лучших вариантов верхней одежды. Он относительно легкий и хорошо удерживает тепло.

Лучше одевать варежки, нежели перчатки.

Не забывайте про шарф.

Обязательно одевайте шапку и свитер.

Уместны термохимические стельки-грелки. Они сохраняют тепло до 4 часов.

Лучше, если пуховик будет удлиненным. Носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови. Одеваться так, чтобы между слоями одежды оставался слой воздуха, который удерживает тепло. Желательно носить верхнюю одежду, что не промокает.

Одевайте кальсоны или термобелье. Термобелье бывает 3-х основных видов:

- теплосберегающее (для незначительных физических нагрузок);
- влагоотводящее (для интенсивных физических нагрузок);
- комбинированное (для любых физических нагрузок).

Тесная обувь, отсутствие стельки могут создавать предпосылки к обморожению. Поэтому обувь должна быть достаточно свободной, чтобы в ступнях не нарушалось кровообращение. Предпочтение нужно отдавать обуви из натуральных материалов.

Возьмите с собой небольшой кусок картона или полиуретановый туристический коврик (пенка). Во время долгого нахождения на одном месте - встаньте на коврик. Это защитит ноги от замерзания.

Также врачи рекомендуют:



Не выходите на улицу голодным. Поешьте.



Воздержитесь от алкоголя. На короткое время сосуды расширятся, давая при этом тепло, но потом резко сузятся.



Не пейте часто и много горячих напитков на холоде. От резкого перепада температуры в организме сужаются сосуды.



Не пользуйтесь увлажняющими кремами. Жирный крем можно наносить не позднее, чем за час до выхода на улицу.