

Рекомендации при сильном морозе

В сильные морозы старайтесь лишний раз не выходить из дому. Особенно это касается детей. Если всё же выйти необходимо, то перед выходом съешьте что-нибудь горячее, выпейте чашку чая или кофе, чтобы организм тратил на обогрев энергию пищи, а не свою собственную.

Лицо и руки желательнее смазать защитным жирным кремом, но, ни в коем случае не увлажняющим, который содержит в своём составе много воды.

Старайтесь тепло одеваться. Одежда должна быть лёгкой, плотной, из натуральной ткани и шерсти, а лучше всего приобрести специальную термоодежду.

Обувь всегда должна быть сухой и свободной, чтобы не нарушалось кровообращение ступней ног. Желательно надевать шерстяные носки, если таких нет, то можно использовать две пары хлопчатобумажных носков.

На морозе старайтесь не стоять, а постоянно двигаться, особенно, когда ждёте на остановке общественный транспорт. Если чувствуете, что холод совсем невыносим, а идти надо, то передвигайтесь перебежками с остановками в кафе, магазинах, подъездах.

Дышать на морозе надо медленно, неглубоко и, желательнее, носом. Носовая полость устроена таким образом, что, когда воздух доходит до бронхов и лёгких, то он, как правило, успевает согреться.

От сильных морозов страдают нос, кончики ушей, пальцы рук и ног. Если всё же вы не убереглись, сильно замёрзли и перестали их чувствовать, то ни в коем случае не отогревайте их горячей водой и не растирайте снегом. Это может привести к необратимым изменениям (некрозу) в тканях организма. Лучше всего обернуть обмороженную часть тела в сухую тёплую материю (полотенце, шерстяной платок) и дать ей согреться. Если чувствительность конечностей не возвращается, то необходимо сразу обратиться к врачу.

Придя с мороза домой, не пейте сразу горячий чай и не принимайте горячий душ, или ванну. При резкой смене температуры (от -20 до +20) может возникнуть значительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, с непредсказуемыми последствиями. Организм должен в течение 20-30 минут плавно адаптироваться к комнатной температуре.

Если вам нужна помощь спасателей и пожарных, звоните по телефонам 101 и 112.

