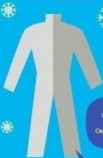


# Как избежать переохлаждения в сильный мороз

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.

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



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



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).



Лучше одевать варежки, нежели перчатки.

Не забывайте про шарф.



Обязательно одевайте шапку и свитер.



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

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

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

## Также врачи рекомендуют:



Не выходить на улицу голодным. Поешьте.



Воздержитесь от алкоголя. На короткое время сосуды расширятся, дышя 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.