

Правила поведения на морозе



В связи с резким похолоданием и сложными погодными условиями, особое внимание нужно уделить правилам поведения в морозы.

При сильных морозах может возникнуть гипотермия - выраженное снижение внутренней температуры тела. Врачи советуют в морозные дни малышам, дедушкам с бабушками, людям, принимающим антидепрессанты, таблетки от "давления", а также рыбакам и охотникам оставаться дома. А тем, кто все-таки вынужден работать, надо запомнить 6 основных правил поведения в сильный мороз. Иначе можно получить обморожения и переохлаждение. Кстати, первые признаки - озноб, частое мочеиспускание. В таких случаях надо срочно вернуться в теплое помещение. Умеренная гипотермия характеризуется неспособностью сосредоточиться, неловкостью движений, негативным отношением к окружающим. В этом случае спастись можно горячим чаем и пищей. При глубокой гипотермии человек теряет сознание, в таком случае срочно вызывайте "скорую", самим тут не справиться.

1. Кушать много и горячего! Во время похолодания организм будет отдавать все силы на утепление. А где ж его взять, если человек мало ест или сидит на диете. Поэтому лучше всего хорошо утром позавтракать, и вперед, на работу. А если знаете, что не сможете пообедать, то возьмите еду с собой. И горячий чай в термос. Ешьте часто, 5-6 раз в день (обедаться при этом необязательно), — голод мешает сопротивляться холоду. Пища должна быть горячей. Поэтому никакого кефира или бутербродов днем — лучше тарелка дымящегося борща или аппетитная отбивная.

2. Пейте побольше горячего чая или кофе, на худой конец. Ведь потеря жидкости в результате потения может привести к значительному переохлаждению организма. Обязательно перед выходом на улицу выпейте побольше, чашки 2-3 горячего чая.

3. Не кутайтесь, чтобы не вспотеть. Одежда должна быть легкая, многослойная и обязательно из натуральных тканей. Перед выходом на улицу наденьте не супер-теплый свитер на голое тело, а хлопчатобумажную майку или футболку, рубашку, свитер и легкую непромокаемую куртку. Таким образом возникнут воздушные прослойки, которые позволят надолго сохранить тепло. И не забывайте про голову - до 1/3 потери внутреннего тепла припадают на нее, родимую. Поэтому приготовьте шапку и шарф. Без них даже и не пытайтесь выходить на улицу. Чтобы руки оставались теплыми, носите варежки, а не перчатки. Забудьте об утягивающих колготках, врезающихся ремнях, излишне тесных джинсах и всем остальном, что может нарушить кровообращение. На ноги - свободные сапоги и шерстяные носки.