

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



- Одевайтесь как «капуста», так как между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло.

- Тесная обувь, отсутствие стельки, мокрые носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

- Прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше.

- Не мочите кожу – вода проводит тепло значительно лучше воздуха, не выходите на мороз с влажными волосами после душа.

- Дети и пожилые люди более подвержены переохлаждению и обморожениям, время пребывания их на морозе необходимо сократить до минимума.

### Чего не нужно делать в мороз!

- Не употребляйте алкоголь перед выходом на улицу. Мнение, что алкоголь на морозе согревает человека, глубоко ошибочно. На самом деле он способствует охлаждению человеческого тела.

- Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови и таким образом делает конечности более уязвимыми.

- Не пейте перед выходом на улицу горячий чай. После того как вы вдохнете холодный воздух, разогретое горло моментально остынет, что может стать причиной простуды. Главное - не выходить на улицу голодным, особенно если там предстоит провести какое-то время. Энергозатраты в холодные дни несколько выше у всех, но особенно в усиленном питании нуждаются те, кто работает на улице.

- Не садитесь на холодные сидения в личном автомобиле, общественном транспорте, а уж тем более на скамейки на улице. Это может привести к воспалению мочевого пузыря, почек, возникновению гинекологических заболеваний у женщин и заболеванию предстательной железы у мужчин. В мороз теплая одежда должна закрывать части тела ниже пояса.

- В холода нельзя ходить без шапки. Через голову человек теряет до 40% внутреннего тепла. Важно также носить шарф, теплые носки, варежки (перчатки из натуральной кожи хоть и удобны, но от мороза спасают гораздо хуже) и просторную обувь на толстой, теплой и удобной подошве.

Также в мороз увеличивается риск развития инфарктов и инсультов. Могут произойти спазмы сосудов сердца и головного мозга, из-за чего возможны сильные головокружения.