

УВАГА!

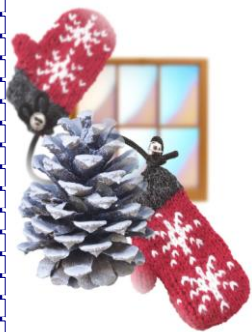
Остерігайтесь переохолоджень та відморожень!

Шановні громадяни! У зв'язку з суттєвим зниженням добової температури звертаємося до вас з проханням дотримуватися порад медиків, як уникнути шкідливого впливу низьких температур на організм.

Постраждати від переохолодження можна навіть при плюсовій температурі. Зокрема, погодні умови з температурою нижче $+7\text{C}^0$ вже вважаються такими, що можуть спричинити проблеми зі здоров'ям.



Дотримуйтесь наших порад:



- ◆ Одягайтеся багатошарово. Тобто одягніть на себе кілька легких кофт замість однієї теплої. Це попередить спітніння, яке на морозі небезпечне. Якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з кофт. З цих же міркувань одяг має бути цілком вільним.
- ◆ Захищайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте вдягати рукавички, а ніс та вуха захищати шапкою, шарфом, піднятим коміром.
- ◆ Візьміть запасний одяг, якщо плануєте провести цілий день на морозі. Іноді достатньо змінити мокрий одяг на сухий, щоб уникнути переохолодження.
- ◆ Не виходьте на мороз голодним. Обов'язково добре поїжте, краще щось висококалорійне. Замерзли — також з'їжте що-небудь.
- ◆ Заходьте кожні півгодини-годину у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці.
- ◆ По можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом.
- ◆ Працуйте руками, рухайте ними, аби посилити кровообіг у замерзаючих судинах. Так само рухайте пальцями ніг. Можна пострибати з ноги на ногу — тільки не дуже енергійно, це може зашкодити замерзлим тканинам.
- ◆ Не перевтомлюйтеся. Втоmlена людина швидше піддається переохолодженню. Як правило, люди, відчувши, що починають замерзати, рухаються дуже активно. Але це також не зовсім розумно, тому що енергія використовується дуже швидко, а сили треба поновлювати. Отож ворухіться, але не надто інтенсивно.
- ◆ Слідкуйте за прогнозом погоди.

Категорично не можна:

- ◆ торкатися металу, як голими руками, так і язиком. Метал дуже добре проводить тепло, а отже, миттєво забирає його у вас, і у місці зіткнення може виникнути обмороження. Те саме стосується бензину. Він може дуже швидко обморозити шкіру при зіткненні, а отже, під час роботи з подібними матеріалами на морозі неодмінно використовуйте водонепроникні рукавички.
- ◆ вживати спиртне, тому що алкоголь розширює судини на поверхні тіла, що призводить до швидших втрат тепла. А це заважає судинам оберігати від тепловтрат внутрішні органи. Крім того, алкоголь просто послаблює ваш власний контроль за ситуацією, що заважатиме вам вберегтися від ушкоджень у складних умовах. Нікотин також не найкращий помічник у боротьбі з холодом через свій згубний вплив на стінки судин.

ВІННИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я

ВІННИЦЯ 2017