



2018 год теплой зимой порадовал лишь сначала. Сибирские морозы дали о себе знать. Пока в -40 и ниже вы греетесь дома, мы предлагаем вам несколько советов, как не замерзнуть в холода и посещать детский сад.

Еда. Одно из главных правил выживания в сильные морозы – снабдить организм топливом для выработки внутренней энергии, которая согревает весь организм. Естественно, это пища. Лучше всего в питание включать большое количество жиров, к примеру сало и белки, которые, расщепляясь, согреют ваш организм. Так что, тем, кто следит за фигурой и ест такое только в крайних случаях, знайте – этот случай сейчас. В морозный день необходимо увеличить количество съедаемых порций. Также врачи советуют не выходить на мороз голодными – организм должен запастись источником собственной энергии, поэтому обязательно плотно поешьте перед выходом.

Утепляемся. Нужна шерстяная одежда не менее трех слоёв, утеплённая обувь и носки, а также тёплый головной убор и шарф. Не лишним будет запастись комплектом термобелья. Обувь желательно одевать на толстой подошве, чтобы избежать промерзания. Обувь должна быть сухой и свободной. Можно использовать Перчатки лучше заменить, на теплые двухслойные варежки из натуральных материалов.

Двигаться. На морозе нельзя стоять на одном месте, необходимо всё время двигаться, также опасно садиться на снег или на холодные предметы, к примеру металл и бетон. В этом случае увеличивается теплоотдача, и человек будет стремительно терять тепло. Также не допускайте учащённого дыхания, оно должно осуществляться через нос. Необходимо следить за тем, чтобы при выдохе тёплый воздух не попадал на шарф в тех местах, где он соприкасается с кожей лица и не вызывал его увлажнения. Снимаем кольца и сережки. Освободите открытые участки тела от разного рода металлических украшений. Людям, которые не могут обходиться без очков, лучше в такие дни надеть очки в пластмассовой оправе. Ещё одна альтернатива – контактные линзы.

Крему «Нет!». В первые 30-40 минут из него испаряется вода, что приводит к охлаждению кожи, а лучше заменить их натуральными жирами, такими как: гусиный, свиной, барсучий, норковый.

Проверка себя. Вернувшись в теплое помещение, снимите с себя промерзшую одежду и обувь, переоденьтесь в теплое сухое белье. Внимательно осмотрите себя. Покраснения кожи, шелушение, сыпь могут быть признаками аллергии на холод. При первых ее

проявлениях необходимо принять одну таблетку любого антигистаминного препарата. Замерзшие руки и ноги нельзя пытаться согреть в горячей воде. Кроме неприятных ощущений, это вызовет резкое сужение сосудов. Мягко разотрите замерзшие участки кожи.

Не мерзнете! С нами теплее!









