

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

Правила поведения во время сильных морозов:

- На улице на морозе надо правильно дышать - медленно, неглубоко и, желательно, носом (чтобы холодный воздух согревался в носовой полости).
- Во время похолодания организм отдаёт все силы на утепление. А где ж его взять, если человек мало ест или сидит на диете? В сильные морозы питание должно быть усиленным: мясо, рыба, сало, сливочное масло и другие калорийные продукты. В рацион необходимо включить больше различных супов на мясном бульоне, молочных каш. Стараться пить больше жидкости – горячего чая, кофе, добавляя сливки, молоко, мед, травяные отвары, с добавлением мяты и боярышника.
- Нельзя принимать горячую пищу и напитки как минимум за 40 минут до выхода на улицу. Разогретому организму труднее привыкать к морозу, при выходе на улицу он не ощущает холод.
- Нельзя употреблять алкоголь, он вызывает иллюзию тепла и не даёт сконцентрировать внимание на признаках отморожения.
- Алкогольные напитки и холодная погода - плохо совместимые вещи. Алкоголь ослабляет вашу способность к контролю и расширяет сосуды на поверхности тела, что приводит к потерям тепла. Только сосуды сжались, чтобы предотвратить охлаждение внутренних органов, - алкоголь тут же сводит на нет эти защитные меры.
- На морозе нельзя курить - это уменьшает циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми.
- На морозе нужно носить свободную одежду из натуральных тканей - это способствует нормальной циркуляции крови, надо одеваться по принципу «капусты», когда между слоями одежды есть прослойки воздуха, которые удерживают тепло.
- Не выходить на мороз без варежек, шапки и шарфа (перчатки от мороза не спасают). Больше всего в мороз страдают самые мелкие части тела - пальцы, уши и нос.
- Не носить на морозе металлические (золотые, серебряные) украшения - металл остывает быстрее тела.
- Не выходить на мороз с влажной кожей или волосами. В холод - ничего мокрого и даже сырого! Чем холоднее на улице, тем суше должна быть вся одежда и обувь.
- Как только появляется зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи – нужно скорее зайти в любое тёплое место.
- Нельзя снимать на морозе обувь с отмороженных конечностей - они распухнут, и будет невозможно снова обуть обувь. Нужно скорее дойти до тёплого помещения.
- У детей терморегуляция организма ещё не сформирована, а у пожилых людей и при некоторых заболеваниях эта функция бывает нарушена. Поэтому каждые 15-20 минут и детям, и пожилым, и тем, кто болеет, нужно возвращаться в тепло и согреваться.
- Простейшие упражнения, когда начнете замерзать: не сгибая руки, сделайте 25-30 вращательных движений от плеча; быстро разогреть замерзшие руки поможет упражнение: низко наклонившись вперед, сильными, резкими взмахами руками вперед и назад вы, благодаря центробежной силе, вызовете приток крови к кистям рук. Замерзшие ноги поможет отогреть быстрая ходьба, интенсивные движения всего тела, шевеление пальцами ног.
- Выходя из дома, необходимо взять с собой мобильный телефон, проверив предварительно наличие денег на счете и зарядку.
- Придя с мороза домой, нельзя сразу пить горячий чай и принимать горячий душ, или ванну. При резкой смене температуры (от -20 до +20) может возникнуть значительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, с непредсказуемыми последствиями. Организм должен в течение 20-30 минут плавно адаптироваться к комнатной температуре.

Если вы не смогли найти теплое убежище, определитесь, где вы находитесь, вызовите по телефону помощь (неотложку, службу спасения, родственников, друзей) и начинайте согреваться теплом собственного тела: свернитесь в клубок спиной к ветру и засуньте руки под мышки. Только не засыпайте!