

Как пережить сильные морозы: 7 важных советов

Знаменитое пушкинское «...Снег выпал только в январе» — явно не про нынешнюю погоду в Беларуси. Зима пришла точно по календарю. Однако не стоит забывать и про правила безопасности в морозную погоду.

Сильные морозы негативно влияют на человека. Так, может возникнуть гипотермия – выраженное снижение температуры тела. Именно поэтому врачи советуют в морозные дни оставаться дома детям, пожилым людям, людям, принимающим антидепрессанты или лекарства от давления. Отложите поездки на охоту и рыбалку, длительные прогулки по улице. Помните, существует риск получить обморожения и переохлаждение.

Тем же, кто все-таки вынужден находиться в сильные морозы на улице, следует запомнить **7 основных правил поведения:**

✓ *Обеспечьте организм «топливом».*

Выходить на улицу следует только в сытом состоянии. Старайтесь также брать еду с собой. Организму необходима энергия, которая вырабатывается с помощью жирной или белковой пищи. Также обязательно пейте горячий чай или кофе.

✓ *Постоянно двигайтесь.*

Ни в коем случае нельзя долго стоять на месте, тем более прислоняться или садиться на холодные, особенно металлические, предметы.

✓ *Надевайте теплую и сухую одежду.*

Убедитесь в том, что одежда после стирки полностью высохла. Откажитесь от утягивающей, тесной, плотно облегающей одежды. Нужна свободная одежда из натуральных материалов. Лучше создать многослойность – это поможет создать воздушные прослойки в одежде, что намного лучше сохранит тепло. Обязательно носим варежки, теплый головной убор и просторную зимнюю обувь, желательно на толстой подошве.

✓ *Прежде всего бережем уши, нос, щеки и пальцы.*

Эти части лица и тела более всего подвержены обморожению. Здесь поможет и маска – она защитит уязвимые участки от мороза.

✓ *Старайтесь в эти дни не надевать украшения.*

Металл, из которых сделаны серьги и кольца, обладают высокой теплопроводностью, а значит, на морозе может остыть так сильно, что вызовет местное обморожение. Кроме того, кольца нарушают микроциркуляцию крови в пальцах, которые будут мерзнуть даже в варежках.

✓ *На морозе нельзя курить.*

Курить вообще очень вредно, а на морозе тем более. Никотин снижает циркуляцию крови в периферических сосудах, в основном в пальцах рук и ног, что делает их более уязвимыми для мороза.

✓ *Не употребляйте алкоголь.*

Ни в коем случае не употребляйте «для согрева» алкогольные напитки. Алкоголь вызывает расширение сосудов, а это может дать обманчивое ощущение тепла. Тем самым абсолютно незаметно для себя вы можете получить сильные обморожения.

Рамза В.В., специалист СПиВО Верхнедвинского РОЧС