

**В СЛУЧАЕ ХОЛОДОВ,
СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ
ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ
ВАМ ИЗБЕЖАТЬ
ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И
ОБМОРОЖЕНИЙ НА СИЛЬНОМ
МОРОЗЕ!**



- ✚ Носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови;
- ✚ Одевайтесь, как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло;
- ✚ Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные 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;
- ✚ Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Перчатки из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза спасают гораздо хуже;
- ✚ Не носите на морозе металлических украшений - колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно их прилипание к коже. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови;
- ✚ Пользуйтесь помощью друга - следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими;
- ✚ Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи;
- ✚ Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей - они распухнут, и ты не сможешь снова одеть обувь;
- ✚ 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;
- ✚ На длительную прогулку на морозе следует захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть – вам может понадобиться энергия.