

Пам'ятка про правила поведінки при різкому зниженні температури

Мінусова температура повітря - це не тільки прямий привід для виникнення переохолодження організму людини і застуд, зростання кількості так званого «зимового травматизму», зумовленого ожеледицею, але і додатковий ризик загострення хронічної серцево-судинної та бронхолегеневої патології. Тому, тим у кого вже є в наявності захворювання серцево-судинної, бронхолегеневої системи (хронічні обструктивні бронхіти і бронхіальна астма і інш.) треба додатково проконсультуватися зі своїм лікарем і постійно мати при собі свою «швидку допомогу» - призначені ліки. І при перших же ознаках погіршення стану прийняти їх і звернутися за медичною допомогою. А взагалі, по можливості, поберегти себе і не виходити на вулицю.

При сильних морозах може виникнути гіпотермія - **виражене зниження внутрішньої температури тіла**. Лікарі радять у морозні дні малюкам, людям похилого віку, людям, що приймають антидепресанти, таблетки від «тиску», а також рибалкам і мисливцям залишатися вдома. А тим, хто все-таки змушений працювати чи вчитися, треба **запам'ятати основні правила поведінки в сильний мороз**. Інакше можна отримати обмороження та переохолодження. До речі, перші ознаки – озноб, часте сечовипускання. У таких випадках треба терміново повернутися в тепле приміщення. Помірна гіпотермія характеризується нездатністю зосередитися, незграбністю рухів, негативним ставленням до оточуючих. У цьому випадку врятуватися можна гарячим чаєм та їжею. При глибокій гіпотермії людина втрачає свідомість, в такому випадку терміново викликайте «швидку», самим тут не впоратися. **Їсти багато та гарячого!** Під час похолодання організм буде віддавати всі сили на утеплення. А де ж його взяти, якщо людина мало їсть або сидить на дієті. До речі, худим людям теж небезпечно виходити на мороз - можливість замерзнути набагато більша ніж у людей з нормальними формами. Тому краще за все добре **вранці поснідати**, і вперед, на роботу та навчання. А якщо знаєте, що не зможете пообідати, то візьміть їжу із собою. Добре загорнути її у фольгу - так тепло протримається довше. І гарячий чай у термос. **Пийте побільше гарячого чаю або кави.**

Не куріть на сильному морозі! Це викликає легкий спазм капілярів кінцівок. У відносно теплу погоду це зазвичай проходить непоміченим, а при сильному морозі може виявитися саме тією останньою краплею, після якої застуда (і навіть – обмороження) стане неминучим.

Не кутайтесь, щоб не спітніти. Одяг повинен бути легким, багатошаровим і обов'язково з **натуральних тканин**. Перед виходом на вулицю надягніть не супер-теплий светр на голе тіло, а бавовняну майку чи футболку, сорочку, светр, легку непромокальну куртку і потім вже зимовий одяг.

Таким чином виникнуть повітряні прошарки, які дозволять надовго зберегти тепло. І не забувайте про голову - до 1\3 втрати внутрішнього тепла припадають на неї, рідну. Тому приготуйте **шапку і шарф**. Без них навіть і не намагайтеся

виходити на вулицю. **Рукавиці або рукавички** повинні бути з водонепроникної тканини, щоб створювався ефект "конвертів" для збереження теплого повітря. На ноги - **вільні чоботи та вовняні шкарпетки**. Намагайтеся не пітніти. **Запам'ятайте! Виходити «мокрим» на мороз і вітер рівносильно самогубству!!!**