

ЯК ДІЯТИ В РАЗІ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ



Що ПОТРІБНО робити

1. Зайдіть із вулиці до приміщення. Якщо це неможливо, постарайтеся захистити від вітру шию та голову
2. Швидше переодягніться в сухі речі, якщо ваші змокли
3. Проводьте за потреби поступове утеплення. Наприклад, прикладіть теплі сухі компреси до центру тіла — шиї, грудей і паху. Якщо використовуєте пляшки з гарячою водою, загорніть їх у рушник, щоб не обпектися
4. Уживайте теплі безалкогольні напої з цукром, їжте багату на білок їжу
5. Більше рухайтесь, робіть вправи ногами та руками, щоб відновити кровообіг



Чого НЕ МОЖНА робити

1. Не намагайтеся зігрітися занадто швидко, наприклад, за допомогою обігрівача чи гарячої ванни
2. Не зігрівайте руки та ноги, розтираючи їх
3. Не вживайте алкоголь і тютюн. Перший посилює тепловіддачу, другий — звужує судини й у такий спосіб посилює переохолодження

