



ПОРАДИ: ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ

НЕ НОСІТЬ МЕТАЛЕВІ ПРИКРАСИ

Метал охолоджується дуже швидко, і його контакт зі шкірою може призвести до обмороження окремих ділянок чи холодових травм.

До того ж, кільця сповільнюють рух крові у пальцях, а отже вони швидше замерзнуть.

ЩОБ НЕ ЗАМЕРЗНУТИ, РУХАЙТЕСЬ

Якщо ви довго чекаєте автобус, зелене світло чи дівчину — не стійте. Можна підстрибувати на місці, ходити, зробити пару простих вправ чи просто обніматися, коли є з ким.

Рухи допоможуть прискорити кровообіг, а отже ви не замерзнете.

ВІЗЬМІТЬ ІЗ СОБОЮ ТЕРМОС ІЗ ЧАЄМ

Якщо вирушаєте на кілька годин на морозну вулицю, пийте гарячий чай та більше рухайтесь, щоб зігрітися. І не забувайте, що мерзнуть не лише люди, а й тварини, тож подбайте про них також!



ВІДЧУВАЄТЕ ПЕЧІННЯ НА ШКІРІ — ШУКАЙТЕ, ДЕ ЗІГРІТИСЯ

Сильне почервоніння та печіння шкіри може бути ознакою обмороження. Якщо відчуваєте, як щоби, руки чи ноги «печуть», або ж бачите серйозне почервоніння у людини поряд, зайдіть у будь-яке тепле місце — магазин, кафе, під'їзд тощо.

КУРІННЯ ТА АЛКОГОЛЬ НЕ ЗІГРІВАЮТЬ

По-перше, куріння та алкоголь шкідливі, незалежно від погоди. До того ж уживання алкоголю створює ілюзію тепла і водночас призводить до величезної його втрати. Куріння ж зменшує швидкість кровообігу в кінцівках, а отже робить їх більш уразливими до морозу.

ПЕРЕД ВИХОДОМ НА ВУЛИЦЮ ПОЇЖТЕ

Щоб підтримувати нормальну температуру взимку, організм використовує більше енергії, тож і поповнювати її треба частіше. Їжте поживну та здорову теплу їжу.