

## 6 основных правил поведения в сильный мороз

**Первое правило поведения** — обеспечить организм топливом для выработки внутренней энергии, обогревающей организм. Топливом для нас служит пища. Жир — лучший источник для выработки внутренней энергии. Если по какой-то причине нельзя есть жиры, их нужно заменить на белковую пищу животного происхождения, например, мясо. Обязательно горячий чай или кофе. Только после плотного завтрака или обеда можно выходить на улицу в сильный мороз.

**Второе правило поведения** — постоянно двигаться. Не стоять на одном месте, не прислоняться, не садиться на холодные, особенно, металлические предметы. В этот момент человек теряет собственное тепло, отдает его более холодной поверхности. Этот процесс убыстряется, если одежда мокрая. Даже намочшая от пота футболка под курткой может ускорить процесс снижения внутренней температуры.

**Третье правило поведения** — тепло одеваться. Забудьте об утягивающих колготках, врезающихся ремнях, излишне тесных джинсах и всем остальном, что может нарушить кровообращение. Нужна рыхлая шерстяная одежда не менее трех слоев. Чтобы руки оставались теплыми, носите варежки, а не перчатки, теплая и просторная обувь, теплый головной убор. Это обязательно! С незащищенной поверхности кожи тепло улетучивается еще быстрее из-за испарения пота. А через непокрытую голову мы теряем 17% тепла всего организма! Потерять его можно и в том случае, если в организме нарушается циркуляция крови.

**Четвёртое правило поведения** — берегите уши, нос, щеки и пальцы. Они в первую очередь предрасположены к обморожению.

**Пятое правило поведения** — не надевайте на улицу серьги и кольца. Обладая высокой теплопроводностью, металл на морозе так сильно остывает, что может вызвать обморожение. А кольца затрудняют циркуляцию крови в пальцах, и они еще больше мерзнут даже в варежках.

**И шестое правило поведения** — не курите на морозе. Никотин снижает циркуляцию крови в периферических сосудах, в основном в пальцах рук и ног, что делает их более уязвимыми для мороза.

Переохлаждение может привести к смерти. При температуре тела ниже 31° С пострадавший находится без сознания, его мышцы скованы суровыми спазмами, а челюсти крепко сжаты. Дыхание едва заметно, пульс 32-36 ударов, артериальное давление низкое или не обнаруживается, а зрачки расширены. В таком состоянии происходит остановка сердца. Если вам встретится лежащий на тротуаре человек в таком состоянии — вызовите "скорую", тем самым Вы спасёте человека от смерти.

Психолог Буглак Е.И.

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЯ

**1** ОДЕВАЙТЕСЬ МНОГОСЛОЙНО  
ОДЕЖДА И ОБУВЬ НЕ ДОЛЖНЫ ДАВИТЬ  
ОБЯЗАТЕЛЬНО НОСИТЕ ШАПКУ И ШАРФ



**2** ЕШЬТЕ ПИТАТЕЛЬНО,  
НО НЕ ПЕРЕДАЙТЕ



ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА  
УЛИЦУ ПЕЙТЕ ГОРЯЧИЙ  
ЧАЙ С ЛИМОНОМ



СМАЗЫВАЙТЕ ЛИЦО И  
РУКИ ЖИРНЫМ КРЕМОМ



**3** НА МОРОЗЕ НЕ КУРИТЕ И  
НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ



ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ НЕ  
РАСТИРАЙТЕ И РЕЗКО  
НЕ СОГРЕВАЙТЕ ПОВРЕЖДЕННЫЕ  
МЕСТА



**+** ЗАМЕТИЛИ СЕРЬЕЗНЫЕ  
ИЗМЕНЕНИЯ КОЖИ –  
СКОРЕЕ К ВРАЧУ

