



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ЯК НЕ ЗАМЕРЗНУТИ ВЗИМКУ

Холодні зимові дні – це не тільки красиві білі вулиці й веселі розваги, а ще й небезпека для вашого здоров'я. Щоб зима залишила у вас тільки приємні спогади та емоції, необхідно дотримуватися простих правил.

- ❖ **Щ**об не замерзнути взимку: і одяг, і взуття не повинні щільно прилягати до тіла. Це заважає кровопостачанню й прискорює замерзання. В одязі ви повинні відчувати себе вільно. Між шарами одягу повинна залишатися невелика відстань - повітряний прошарок.
- ❖ **Ц**е ж стосується і взуття. Чим тісніше ногам у взутті, тим вразливіші пальці для холоду. При холодній погоді треба обов'язково вдягати рукавиці. Також важливий шарф, яким, при потребі, можна прикрити обличчя.
- ❖ **Я**кби тепло і правильно ви не одягнулися, але якщо на морозі ви будете стояти без руху, досить швидко замерзнете. Одяг покликаний зберігати тепло нашого тіла. А щоб тепла вироблялося достатньо, необхідно рухатися. Не обов'язково бігати. Енергійної ходьби цілком достатньо, щоб відчувати себе комфортно. Працюйте руками, рухайте пальцями ніг.
- ❖ **З**ахищайте відкриті ділянки шкіри.
- ❖ **Н**е виходьте на мороз голодними. Обов'язково добре попоїжте, краще щось висококалорійне. Замерзли – також з'їжте що-небудь.
- ❖ **З**аходьте кожні півгодини-годину у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці.
- ❖ **П**о можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом.
- ❖ **К**атегорично заборонено вживати спиртне, тому що алкоголь розширює судини на поверхні тіла, а це призводить до швидших втрат тепла. Крім того, алкоголь просто послаблює ваш власний контроль за ситуацією, що заважатиме вберегтися від ушкоджень у складних умовах. Нікотин також не найкращий помічник у боротьбі з холодом через свій згубний вплив на стінки судин.
- ❖ **Пам'ятайте!** Якщо у вас з'явилися симптоми переохолодження – воскові плями та оніміння шкіри, негайно перейдіть у тепле приміщення на кілька годин та зігрійтеся.

Департамент цивільного захисту облвійськадміністрації