Як уберегтися від переохолодження

Холод згубно впливає, насамперед, на дрібні кровоносні судини кінцівок. Вони інстинктивно звужуються, для збереження тепла, відбувається прилив крові до внутрішніх органів, і завдяки цьому підтримується внутрішня стабільна температура тіла. Першими замерзають пальці рук та ніг, а також вуха та ніс – вони найменше захищені через те, що в них тонкий жировий прошарок.

**Основні правила поведінки у холодну погоду:**

* Одягайтеся тепло та багатошарово: кілька тонких кофт замість однієї теплої. Таким чином ви не спітнієте. При мінусовій температурі повітря це дуже небезпечно. Якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з кофт. «Правильний» зимовий одяг складається із трьох шарів: білизна (спідня білизна, колготки, термобілизна), середній шар (светр, кофта тощо), верхній одяг (куртка, штани, шарф, шапка, рукавички). Обирайте взуття з товстою підошвою.
* Захищайте відкриті ділянки шкіри: вдягайте рукавички, а ніс та вуха захищайте шапкою, шарфом, піднятим коміром.
* Уникайте тісного одягу та взуття, щоб зберегти тепло і уникнути обмороження.
* Поїжте перед виходом на вулицю, бажано щось висококалорійне.
* Пийте достатньо рідини. Якщо ви плануєте довгу прогулянку — візьміть з собою термос із чаєм.
* Заходьте щогодини в тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці.
* Зробіть прості вправи для рук або ніг, аби посилити кровообіг у замерзаючих судинах. Так само рухайте пальцями ніг.
* Не перевтомлюйтеся. Втомлена людина швидше переохолоджується.
* Відмовтесь від алкоголю та куріння. Спиртні напої розширюють судини на поверхні тіла, що призводить до швидких втрат тепла. А це заважає судинам оберігати від тепловтрат внутрішні органи. Нікотин також не найкращий помічник у боротьбі з холодом через свій згубний вплив на стінки судин.
* Не торкайтеся металу та відмовтеся від металевих прикрас. Ви ризикуєте обморозити шкіру у місці контакту.
* Якщо ви плануєте довгу поїздку або прогулянку, стежте, щоб ваш телефон був заряджений, а автівка заправлена.

Ознаки переохолодження: тремтіння, «воскові» плями, оніміння, виснаження, втрата пам’яті, нечітка вимова, млявість, сонливість. У дітей ознаки переохолодження можна помітити, якщо шкіра яскраво-червона та холодна, а вони самі дуже мляві.

Перша допомога при переохолодженні проста – зайти у тепле приміщення, зігрітися, випити теплий напій та поїсти. Якщо ж температура тіла нижча за 34 градуси, то потрібна госпіталізація.

Фельдшер санітарний

відділення епідеміологічного нагляду (спостереження)

та профілактики неінфекційних захворювань

Рогатинського відділу ІФ РВ

ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ»

Наталія Николишин