

Автор: А.Лобан, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья



Еще несколько столетий назад зимнее время года в наших широтах справедливо ассоциировалось с морозной стужей, но с развитием цивилизации и ослаблением лютых зимних морозов изменились и наши представления о том, как одеваться зимой, и о том, как проводить зимнее время. Несколько снежных зимних месяцев, а то и недель мы спешим "перезимовать", недостаточно времени уделяем тому, что такие кардинальные погодные изменения все-таки становятся причиной многих сезонных заболеваний и обострения хронических недугов. Поэтому это время, когда несоблюдение правил правильной одежды и поведения на улице может привести к крайне серьезным обморожениям и даже летальному исходу.

Поэтому, для того, чтобы не замерзать на улице, нужно знать, как правильно одеваться в мороз. Также существуют некоторые универсальные правила безопасности зимой, соблюдение которых поможет снизить риск получения обморожения и поможет быстрее согреться после пребывания на морозе.

Как же одеваться?

Одежда зимой должна быть многослойная. Это значит, что недостаточно одной теплой вещи. Когда одежды много, она создает некоторую тепловую прослойку между собой, что не дает холоду проникать к телу, а тепло от поверхности тела дольше остается внутри и не охлаждается. Для создания многослойности одежды, можно надеть на себя пару свитеров, нижние и верхние штаны, обычные и шерстяные носки. Чтобы не обморозить пальцы рук подойдут многослойные перчатки/варежки. Если есть возможность, лучше отдать предпочтение длиннополой одежде, которая также будет задерживать проникновение холода к телу. Зимняя одежда ни в коем случае не должна быть тесной, потому что в этом случае нарушается правильное кровообращение. Теплая кровь хуже продвигается в зажатые одеждой области тела и хуже их согревает. Обязательно правильно подбирайте размер зимней одежды. Лучше, если она будет свободной и не сковывать ваши движения. Всегда носите головной убор и шарф, а также теплую обувь.

Как согреваться в мороз?

Самое важное на морозе – это движение. Даже самая теплая одежда не способна сохранить достаточное тепло. Поэтому чем активнее двигаться на морозе, тем лучше тело согревает само себя. Как только начинаете ощущать окоченение конечностей, желательно сразу же начать активное движение, пока еще не больно это делать. В противном случае окоченение будет быстро нарастать, в связи с чем способность к движению будет симметрично падать.

Правила безопасности в зимний период!

1. Перед выходом на мороз будет разумным нанести на кожу открытых поверхностей (в основном, лицо) специальный крем от мороза.

2. Нельзя притрагиваться оголенными руками и другими участками тела металлических поверхностей на улице.

3. Когда лицо начнет замерзать от мороза и холода, можно растереть его сухой поверхностью рук. Еще лучше просто мимически подвигать различными лицевыми мышцами, чтобы кровь начала активнее согревать область лица.

4. Алкоголь и табак, как согревающие средства, нужно полностью исключить. Курение ухудшает циркуляцию крови в конечностях, а именно конечности начинают первыми страдать от недостатка тепла крови. Алкоголь же вызывает сильное сужение сосудов во всем теле, которые и так сильно сужены вследствие воздействия холода.

5. При возвращении с мороза в теплое помещение нельзя сразу подвергать поверхность замерзших частей тела воздействию прямого источника тепла (батареи, радиаторы, обогреватели, газовые конфорки и т.д.).