ШАНОВНІ ГРОМАДЯНИ!

Департамент цивільного захисту Харківської обласної державної адміністрації нагадує правила поведінки для попередження переохолодження та обморожень.

Для попередження переохолодження та обморожень необхідно:

- добре та калорійно поснідати – це поліпшить кровопостачання кінцівок та підтримає імунну систему організму;
- перед виходом з будинку перевірити взуття, яке не повинно бути вологим, тісним та обов'язково утепленим, бажано з натуральним хутром усередині та устілками;
- на руки краще надягти рукавиці, тому що в них теплообмін між пальцями інтенсивнішій, і руки менше мерзнуть;
- вуха краще сховати під шапку, ніс закрити шарфом або високим коміром;
- на морозі треба рухатися, щоб кров не застоювалася, а рівномірно поступала до усіх частин тіла та зігрівала їх (нерухливі частини тіла обмерзають швидше);
- варто заходити кожні 1,5 години в тепле приміщення (до магазину, кафе, аптеки тощо);
- не вживайте спиртного – алкогольне сп'яніння насправді викликає більшу втрату тепла, викликаючи ілюзію зігрівання організму;
- не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і таким чином робить кінцівки уразливішими;
- слідкуйте за дітьми, частіше запитайте їх про стан та відчуття холоду.

Бережіть себе, дітей та своїх близьких.