Как избежать переохлаждения в сильный мороз

Холодная морозная погода может стать причиной переохлаждения организма и обморожения частей тела человека Признаками переохлаждения является озноб, дрожь, бледность, а затем и посинение кожи, губ, боль в пальцах рук и ног Одежда должна быть теппой, но не сильно тяжелой и такой, что ограничивает движения



Пуховик - один из лучших вариантов верхней одежды. Он относительно легкий и хорошо удерживает тепло.



Лучше одевать варежки, нежели перчатки

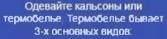
Не забывайте про шарф.



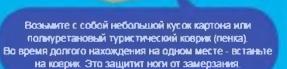
Обязательно одевайте шапку и свитер.

Лучше, если пуховик будет удлиненным Носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови. Одеваться так, чтобы между слоями одежды оставался слой воздуха, который удерживает тепло. Желательно носить верхнюю одежду, что не промокает





- теглосберегающее (для незначительных физических нагрузок);
- влагоотводящие (для интенсивных физических нагрузок);
- комбинированное (для любых физических нагрузок)



Тесная обувь, отсутствие стельки могут создавать предпосылки к обморожению. Поэтому обувь должна быть достаточно свободной, чтобы в ступнях не нарушалось кровообращение Предпочтение нужно отдавать обуви из натуральных материалов.