

# ЯК УНИКНУТИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ

## Як одягтися?

- Одягайтеся багатшарово: термобілизна (чи футболка й лосини) + флісовий чи вовняний одяг + водо- і вітронепроникний верхній одяг.
- Взувайте вільне водонепроникне взуття з товстою підошвою.
- Захищайте відкриті ділянки тіла: рукавички, шапка, шарф, кофта з високим коміром.
- Пам'ятайте: все, що одягаєте і взуваєте, має бути просторим і не обмежувати рухи. Між шарами одягу має бути прошарок повітря, який утримує тепло.

## Корисні поради

- Візьміть із собою термос і поживний батончик на випадок тривалого перебування на вулиці.
- Стежте за кінцівками та відкритими ділянками тіла – пальці, ніс, щоки та вуха першими реагують на холод.
- Плануйте прогулянки і поїздки: телефон заряджений, одяг відповідний, автомобіль заправлений.

## Що не варто робити при переохолодженні?

- **НЕ** зігривайтеся різко – гаряча ванна або прямий обігрів можуть зашкодити роботі серця.
- **НЕ** розтирайте обморожені руки чи ноги руками, снігом, спиртом.
- **НЕ** вживайте алкоголь!

## Чому не можна вживати алкоголь на холоді?

- Проникаючи у кров, алкоголь починає впливати на судини та розширює їх.
- Це дає відчуття тепла. Але при низькій температурі через розширені судини людина починає швидше втрачати тепло й переохолоджується ще сильніше.

## Як себе поводити?

- Перед виходом на холод поїжте щось висококалорійне, пийте воду.
- Рухайтеся: робіть прості вправи для рук і ніг, щоб посилити кровообіг, якщо довго стоїте на холоді.
- Частіше заходьте в тепло, особливо при тривалому перебуванні на вулиці.
- Уникайте вживання алкоголю та куріння: алкоголь розширює судини, через що тепло швидше втрачається, а нікотин зменшує швидкість кровообігу в кінцівках і прискорює обмороження.



ГАРЯЧА ЛІНІЯ  
УКРАЇНСЬКОГО ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА

**0 800 332 656**



Більше про нашу діяльність

