

ЯК ПІДТРИМАТИ ТЕПЛО ВДОМА



Як підготувати приміщення?

- Ізолюйте приміщення: закрийте та утепліть усі щілини (на вікнах, дверях), через які може втрачатися тепло. Використовуйте ковдри, непотрібний одяг, термоковдру, ущільнювачі.
- Якщо є опалення, максимально звільніть простір поруч із батареями, адже предмети, які стоять впритул до них, перешкоджають розрядженню тепла.

Руханка та їжа

- Якщо відчуваєте, що почали замерзати, рухайтесь, наприклад, зробіть легку руханку.
- Завчасно підготуйте теплий чай (тримайте запаси в термосі) та поживні перекуси.

Використовуйте грілки

- Використовуйте грілки, щоб зігріти постіль і себе.
- Можна налити гарячу воду в грілку або, якщо її немає, у звичайну пластикову пляшку, замотати її в рушник і покласти в ліжку.

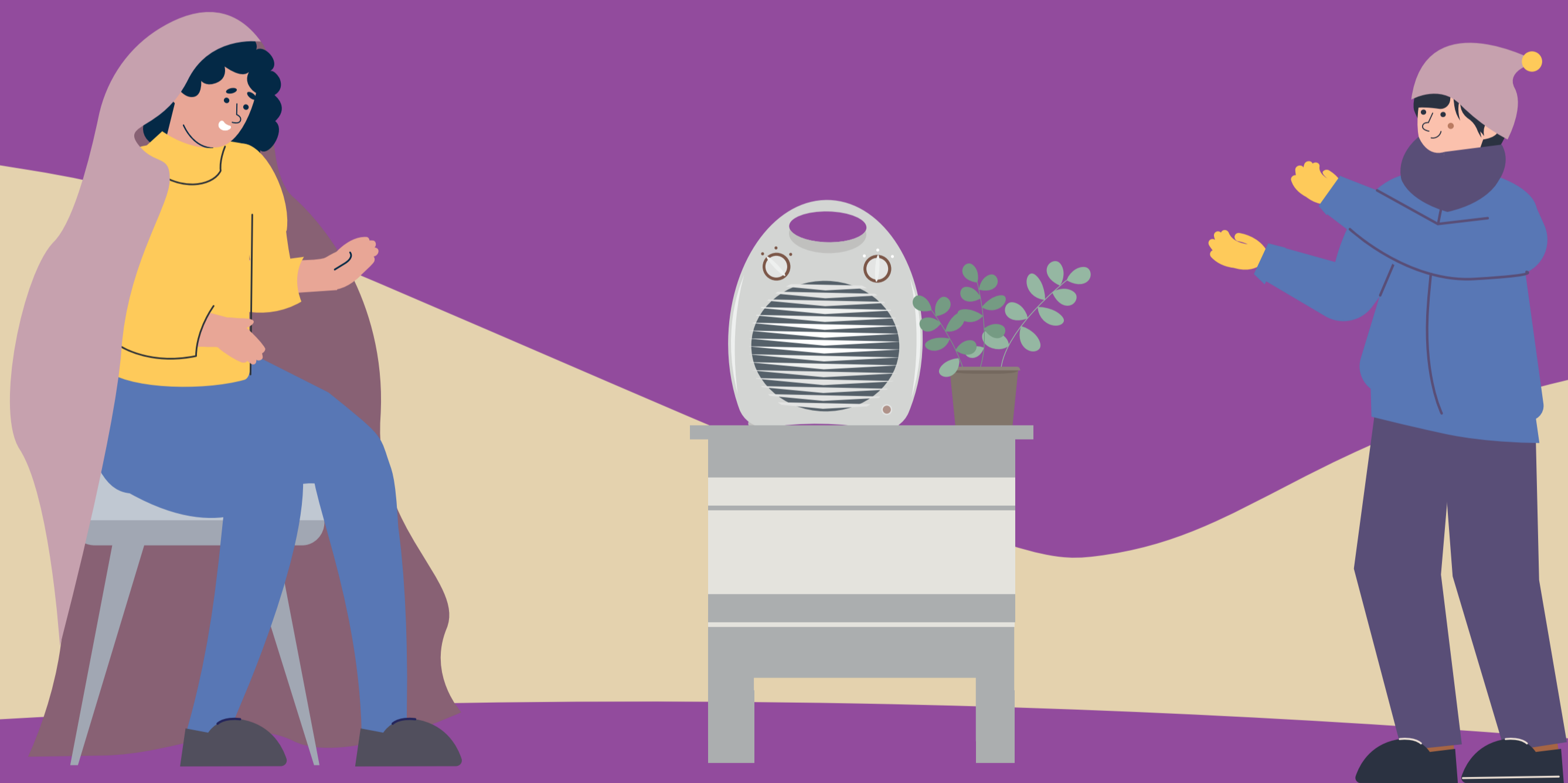
Як вдягнутися?

- Вдягніться тепло, бажано в простий багатшаровий одяг, який не обмежує рухів.
- Використовуйте правило «трьох шарів»: термобілизна, флісовий чи вовняний одяг, теплий верхній одяг, який не продувається.
- Можна надягнути шапку, рукавички й шарф, сухі теплі шкарпетки.

Намет для сну

- Створіть імпровізований намет-«ХАЛАБУДУ» для сну. Радимо розмістити його прямо на ліжку.
- Якщо намет розміщується на підлозі – подбайте про додаткове утеплення під ним: шар картону, каремат, ковдра. Якщо є ізолон, покладіть його сріблом до тіла.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: НЕ можна притулятися відкритими частинами тіла до грілки або пляшки, щоб не обпектися.



ЩО РОБИТИ ЗАБОРОНЕНО: НЕ використовуйте для обігрівання приміщення прилади, не призначені для цього (духову піч, газову кухонну плиту тощо), – це може призвести до отруєння чадним газом.

**ГАРЯЧА ЛІНІЯ
УКРАЇНСЬКОГО ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА**

0 800 332 656



Більше про нашу діяльність

