

# УНИКНЕННЯ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ В УКРИТТІ



## Коли настає?

- Часто в укриттях і бомбосховищах недостатньо тепло, тож перебування там протягом кількох годин може спровокувати переохолодження.
- Переохолодження може настати, якщо людина перебуває в приміщенні, температура якого нижче ніж 10°C.
- Літні люди, особи з хронічними захворюваннями та діти – більш вразливі до переохолодження.

## Як уникнути?

Одягайтеся тепло! Найкраще – багатошаровість одягу:

- перший шар – спідня білизна, шкарпетки, термобілизна;
- другий шар – светри, штани з теплих матеріалів (фліс, шерсть тощо);
- верхній шар – довга куртка, бажано водо- і вітронепроникна, шапка, рукавички й шарф + взуття із товстою підошвою.

**Одяг і взуття обов'язково мають бути комфортними, просторими та не обмежувати рухи.**

## Що може знадобитися:

- термос із теплим солодким чаєм;
- перекуси, краще взяти щось поживне, калорійне;
- теплі ковдри для зігрівання та каремати, на яких можна сидіти на голих поверхнях;
- хімічні грілки, температура яких не перевищує інтервал 37-40°C;
- активні фізичні вправи ногами та руками, щоб зігрітися.



## БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНИМИ!

- Обачно використовуйте альтернативні джерела обігріву, щоб уникнути отруєння чадним газом.
- Перед використанням необхідно упевнитись у справності приладу та не залишати його без нагляду дорослої особи!

ГАРЯЧА ЛІНІЯ  
УКРАЇНСЬКОГО ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА

**0 800 332 656**



Більше про нашу діяльність

