



Берегите себя и своих близких

В ближайшее время синоптики прогнозируют усиление морозов. Температура по утрам может опуститься ниже -15 градусов. Чтобы избежать обморожений спасатели напоминают.

Носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капуста», когда между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой. Тесная обувь, отсутствие стелек, сырые носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Перчатки – не лучший вариант. Даже изготовленные из натуральных материалов, от мороза они плохо спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом. Прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше.

Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, поэтому они более подвержены переохлаждению и обморожениям. Отпуская ребенка гулять в мороз на улицу, следует знать, что ему каждые 15-20 минут нужно возвращаться в тепло и согреваться.

Речицкий РОЧС