



ЯК УНИКНУТИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ

ОБУХІВСЬКЕ РУ ГУ ДСНС УКРАЇНИ У КИЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

ЯК УНИКНУТИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ

Переохолодження – це небезпечний стан, коли температура тіла знижується до критичного рівня через тривале перебування на холоді. Воно може призвести до порушень роботи органів, втрати свідомості або навіть смерті. Уникнення переохолодження є важливим для збереження здоров'я, а прості заходи, допомагають в цьому.

* Взимку наш організм потребує особливої підтримки, щоб зберігати тепло. Ось кілька лайфхаків, як запобігти переохолодженню:

- * Вживайте здорову висококалорійну їжу та гарячі напої.
- * Носіть термобілизну і дві пари шкарпеток (наприклад, на тонші бавовняні вдягніть товстіші вовняні).
- * Одягайтеся багат шарово (наприклад, на термобілизну вдягніть флісову кофту, зверху — вовняний светр).

Якщо ви змерзли на вулиці, динамічно порухайтесь, випийте чогось гарячого та хоча б на кілька хвилин зайдіть у тепле приміщення.

Обухівське РУ ГУ ДСНС України у Київській області