

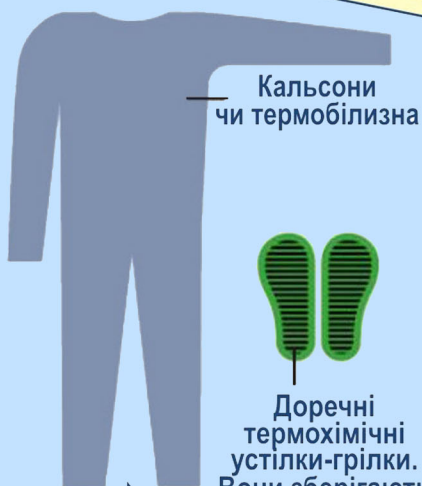


УПРАВЛІННЯ З ПИТАНЬ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ТА ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ ЖИТОМИРСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

ЯК НЕ ЗАМЕРЗНУТИ

Одяг має бути теплим, але не занадто важким і таким, що обмежує рухи

Пуховик - один з найкращих варіантів верхнього одягу. Він відносно легкий та добре втримує тепло.



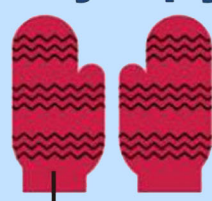
Кальсони
чи термобілизна

Доречні
термохімічні
устілки-грілки.
Вони зберігають
тепло до 4 годин



Шарф

За краще,
якщо пуховик
буде подовжений



Краще рукавиці
ніж перчатки



Головний
убір



Светр

Взуття повинно бути досить вільне, щоб в ступнях не порушувався кровообіг. Перевагу слід віддавати взуттю з натуральних матеріалів

Термобілизна буває 3 основних видів:

- теплозберігаюча (для незначних фізичних навантажень);
- вологовідвідна (для інтенсивних фізичних навантажень);
- комбінована (для будь-якої діяльності на холоді)

Візьміть із собою невеликий шматок картону чи поліуретанового туристичного килимка (пінки). Під час заходу на вулиці станьте на картон чи килимок. Це захистить ноги від замерзання.

ТАКОЖ ЛІКАРІ РЕКОМЕНДУЮТЬ:



Не виходити на вулицю голодним. Попоїжте!



Втриматися від алкоголю: на короткий час судини розширяться, даючи оманливе тепло, а потім різко звужуться



Не пити часто й багато гарячі напої. Від різкого перепаду температури в організмі звужуються судини



Не користуватися зволожувальними кремами. Живильний (жирний) крем наносити не пізніше, ніж за годину до виходу на вулицю