

Уважаемые южноуральцы и гости области!

На южном Урале установились сильные морозы. Главное управление МЧС России по Челябинской области убедительно просит соблюдать меры предосторожности, чтобы избежать обморожений и не допустить аварий на автодорогах и системах жизнеобеспечения!

Правила поведения на морозе: пьем горячий чай, одеваемся легко

Кушать много и горячего!

Во время похолодания организм будет отдавать все силы на утепление. А где ж его взять, если человек мало ест или сидит на диете. Кстати, худым людям тоже опасно выходить на мороз - возможность замерзнуть гораздо большая чем у людей с нормальными формами. Поэтому лучше всего хорошо утром позавтракать, и вперед, на работу. А если знаете, что не сможете пообедать, то возьмите еду с собой. Хорошо завернуть ее в фольгу - так тепло продержится дольше. И горячий чай в термос.

Пейте побольше горячего чая или кофе!

Ведь потеря жидкости в результате потения может привести к значительному переохлаждению организма. Обязательно перед выходом на улицу выпейте побольше, чашки 2-3 горячего чая.

Избегайте алкоголя!

Рюмка спиртного создает иллюзию согревания. Алкоголь действительно расширяет кровеносные сосуды и усиливает приток крови к коже. Но при этом кровь отходит от других жизненно важных органов. В результате чего, температура тела быстро падает.

Осторожно с лекарствами.

Некоторые медпрепараты, например, средства для регулирования кровяного давления или некоторые антидепрессанты могут понижать внутреннюю температуру тела. И при этом надписи на этикетках лекарств могут отсутствовать. Если вы постоянно принимаете какие-нибудь препараты, посоветуйтесь с врачом. Холодная погода плюс таблетки понижающие температуру тела могут хорошо вас проморозить.

Не кутайтесь!

Чтобы не вспотеть. Одежда должна быть легкая, многослойная и обязательно из натуральных тканей. Перед выходом на улицу наденьте не супер-теплый свитер на голое тело, а хлопчатобумажную майку или футболку, рубашку, свитер и легкую непромокаемую куртку. Таким образом возникнут воздушные прослойки, которые позволят надолго сохранить тепло. И не забывайте про голову - до 1\3 потери внутреннего тепла припадают на нее, родимую. Поэтому приготовьте шапку и шарф. Без них даже и не пытайтесь выходить на улицу. Рукавицы или перчатки должны быть из водонепроницаемой ткани, чтоб создавался эффект "конвертов" для сохранения теплого воздуха. На ноги - свободные сапоги и шерстяные носки.