

Как избежать обморожения

Замёрзнуть, конечно, можно даже летом, купаясь в реке. Но проще всего замёрзнуть зимой. Чтобы не случилось опасного переохлаждения организма или обморожения, необходимо тепло одеваться, выходя на улицу в морозные дни.

Чтобы не замёрзли ноги, нужно надевать шерстяные носки и тёплые сапоги или ботинки. Шерстяные варежки не дадут замёрзнуть пальцам, а уши защитит глубоко надвинутая на голову шапка.

Но даже если одеться очень тепло, всё равно можно замёрзнуть. Для этого достаточно, например, четверть часа постоять без движения на остановке в ожидании транспорта.

Чтобы не замёрзнуть, надо двигаться, но не дрожать. Чем сильнее вы дрожите, тем сильнее замерзаете. Нужно постараться расслабить всё тело, унять дрожь и выровнять дыхание. Дышать лучше всего носом, особенно при сильном морозе.

Чтобы согреться, надо растерать ладони одна об другую, делать энергичные махи руками. При этом руки должны быть максимально расслаблены, а пальцы — напряжены.

Когда руки согреются, их можно засунуть под мышки. Чтобы не замёрзли ноги, нужно танцевать, приседать, бегать на месте. Если замерзают нос, щёки и уши, их растирают сухими ладонями.

Главное — не останавливаться, когда согреетесь — можно очень быстро замёрзнуть снова.



Запомните, что в холодную погоду нужно сразу же идти домой, как только вы почувствуете, что уши, нос, пальцы начинают мёрзнуть.