



За прогнозами Укргідрометцентру, 25-27 січня на Житомирщині очікується різке зниження температури: вночі до 10-17° морозу, вдень до 10° морозу. Це пов'язано з вторгненням на територію області арктичного повітря.

У зв'язку зі зниженням добової температури Міністерство охорони здоров'я України звертається до населення з проханням дотримуватися порад медиків, як уникнути шкідливого впливу низьких температур на організм.

Постраждати від переохолодження можна навіть при плюсовій температурі. Зокрема, погодні умови з температурою нижче +7 °С вже вважаються такими, що можуть спричинити проблеми зі здоров'ям.

Холод згубно впливає у першу чергу на дрібні кровоносні судини людини. Що відбувається з органами й тканинами людини далі? Судини в кінцівках інстинктивно звужуються, щоб зберегти тепло. Саме за рахунок цього приплив крові до внутрішніх органів збільшується та підтримується внутрішня стабільна температура тіла. Ось чому циркуляція крові в кінцівках уповільнюється. Першими замерзають пальці рук та ніг, а також вуха та ніс – вони найменше захищені через те, що в них тонкий жировий прошарок. Спочатку замерзає шкіра, а вже потім підшкірний шар, судини, м'язи, нерви та навіть кістки. При переохолодженні температура тіла знижується до 35 °С і нижче.

### **Як не замерзнути:**

- Одягайтеся багат шарово: одягніть на себе кілька легких кофт замість однієї теплої. Якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з кофт. Одяг має бути цілком вільним.
- Захищайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте вдягати рукавички, а ніс та вуха захищати шапкою, шарфом, піднятим коміром.
- Візьміть запасний одяг, якщо плануєте провести цілий день на морозі. Іноді достатньо змінити мокрий одяг на сухий, щоб уникнути переохолодження.
- Не виходьте на мороз голодним. Обов'язково добре поїжте, краще щось висококалорійне. Змерзли – також з'їжте що-небудь.
- Заходьте кожні півгодини-годину у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці.
- По можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом.
- Працюйте руками, рухайте ними, аби посилити кровообіг у замерзаючих судинах. Так само рухайте пальцями ніг.
- Не перевтомлюйтеся. Втомлена людина швидше піддається переохолодженню.
- Стежте за прогнозом погоди.

**Категорично не можна** вживати спиртне, тому що алкоголь розширює судини на поверхні тіла, що призводить до швидших втрат тепла. А це заважає судинам оберігати

від тепловтрат внутрішні органи.

У разі обмороження слід негайно звернутися до лікаря.

Обов'язково пийте якомога більше рідини – будь-які теплі напої, окрім алкоголю. Вони відновлять нормальну температуру тіла та покращать циркуляцію крові. Прийміть знеболювальні та негайно зверніться по кваліфіковану допомогу!