**Як вберегти своє здоров’я під час морозів.**

Сам по собі мороз не є небезпечним. Можна загинути і при нульовій температурі, а у 20 градусів морозу чудово себе почувати!

Не мороз нас убиває, а зниження внутрішньої температури тіла. Можна полежати, як колода,  на сніговій кучугурі пару годинок і віддати Богові душу, навіть якщо температура повітря буде плюсовою. За цей час внутрішня температура тіла понизиться до критичної – до 31 градуса – і серце зупиниться. І навпаки, навіть у люті морози людина не замерзне, якщо вона тепло одягнена і правильно себе поводить.

Перше правило поведінки у сильні морози – забезпечити організм паливом для вироблення внутрішньої енергії, яка його обігріває. Паливом для нас є, звісно, їжа. Однак не будь-яка:  капустяний листок не підійде, потрібно з’їсти шмат сала. Жир - найкраще джерело для вироблення внутрішньої енергії.  Якщо жири з якихось причин їсти не можна, їх слід замінити на білкову їжу тваринного походження, наприклад, на м’ясо. Лише після доброго сніданку можна йти надвір у сильні морози.

Друге правило поведінки у морозяну погоду – саме поведінка. На холоді слід постійно рухатись. Не можна стояти на місці, тим паче, притулятись або сідати на холодні, а особливо, на металеві предмети. У цей момент людина втрачає власне тепло, віддає його холоднішій поверхні. Цей процес прискорюється, якщо одяг є мокрим. Навіть волога від поту футболка під курткою може прискорити процес зниження внутрішньої температури.

Звідси випливає і третє правило поведінки у сильний мороз – слід тепло вдягатись! Це і так, напевно, усім відомо: необхідно вдягнути вовняний одяг не менш як у три шари, тепле та просторе взуття, теплий головний убір. Це обов’язково! Із незахищеної поверхні шкіри тепло втікає ще швидше через випаровування поту. А через непокриту голову ми втрачаємо 17% тепла усього організму.