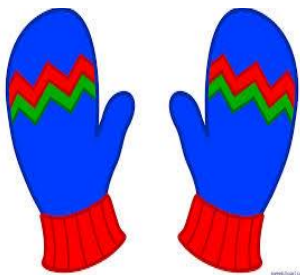


## KAIP NESUŠALTI ŽIEMĄ

Nušalti galima ne tikrai per didelius šalčius, bet ir esant temperatūrai artimai nuliui laipsnių. Tam tereikia, kad sutaptų tokie faktoriai kaip drėgnas oras, palyginti žema temperatūra ir šaltas vėjas.

Dažniausiai nušalamos kūno vietos – rankų ir kojų pirštai, ausys ir skruostai, todėl svarbu teisingai pasirinkti šias vietas pridengiančius rūbus.



**Pirštinės** svarbiausias aksesuaras, saugantis rankas nuo šalčio. Jos būna kumštinės ir pirštuotos. Geriausia turėti abejas. Galbūt kumštinės neatrodys taip elegantiškai, tačiau mūvėdami megztas vilnones ar siūtas odines kumštines pirštines, su natūraliu kailiu viduje, žiemą Jūs tikrai nesusalsite rankų. Vadinasi, pirštuotos – patogiau, o kumštinės – šilčiau. Geriausia rinktis iš avies arba ožkos odos pasiūtas pirštines, nes natūrali oda „priima“ ir išsaugo šilumą.



**Kojinės.** Mūsų savijauta priklauso nuo to, kaip „jaučiasi“ kojos. Ne veltui šaltu oru sakoma, jeigu kojoms šilta, tai ir pačiam nešalta. Kojines rinkimės pagal situaciją – kur ir kada einame. Jeigu visą dieną ruošiamės praleisti darbe, kur gerai šildomos patalpos, užteks ir medvilninių kojinių. Jeigu didžiąją dienos dalį praleisite lauke, pasirūpinkite storesnėmis vilnonėmis ar pusvilnonėmis kojinėmis.



**Galvos apdangalai.** Visai netinka žiemą per šalčius vaikščioti be galvos apdangalo. Toks neapdairumas paprastai baigiasi peršalimo ligomis, prienosinių ančių uždegimu, migrena arba veido nervo uždegimu. Kepurės (ir kiti apdangalai) pagal konstrukciją, medžiagas ir paskirtį labai įvairios, todėl kiekvienas lengvai gali pasirinkti sau tinkančią ir patinkančią.



**Batai.** Netinkamai pasirinkta avalynė gali kelti daug problemų. Avėkite tik patogius batus, pasiūtus iš natūralių, tiek išorės, tiek vidaus medžiagų. Žieminiai batai turi būti stabilūs – plokščiapadžiai arba plačiu tvirtu ir neaukštesniu kaip 3–4 cm kulnu. Be to, žieminės avalynės padas neturi slysti.

Drabužiai neturi varžyti judesių, trukdyti kvėpavimo, kraujotakos. Patartina dėvėti drabužius, pasiūtus iš natūralaus pluošto medžiagų: medvilnės, lino, šilko ir vilnos. Pagrindinis natūralaus pluošto gaminių privalumas – higieniškumas. Jie lengvi, minkšti, gerai sugeria drėgmę ir yra pralaidūs orui (drėgmę išgarina į aplinką). Pluoštai, esant aplinkos drėgmei 65%, sugeria 7–8% drėgmės, o esant 95% aplinkos drėgmei – 17–18%. Tuo pačiu jie tampa gerais laidininkais – pluoštas nesielektrina.



*Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Aušra Kašauskienė pagal SMLPC  
informaciją  
Mob. 867684665,  
el. [ausra.kasauskiene@sveikatos-biuras.lt](mailto:ausra.kasauskiene@sveikatos-biuras.lt)*

