

# Основные гигиенические требования к одежде

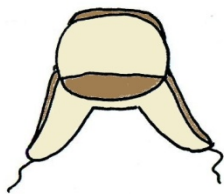
- Должна соответствовать климатическим условиям среды обитания человека, характеру работы.
- Одежда должна обладать теплозащитными свойствами.
- Внутренние слои одежды должны обладать влагоёмкостью.
- Одежда должна быть удобной, не стеснять движений, не нарушать кровообращение и дыхание.
- Одежда должна быть лёгкой.
- Одежда должна быть воздухопроницаемой.

## Одежда в холодный период



- Одеваться следует так, чтобы не замёрзнуть, и обуваться, чтобы не промочить ноги.
- Необходимо носить тёплое бельё, лучше трикотажное.
- Отдавайте предпочтение натуральным тканям и, по возможности, избегайте синтетики.
- Не носите обтягивающую одежду (воздух между свободной одеждой и телом предохраняет от замерзания).
- Не следует надевать несколько пар тёплых носков - в сильно стиснутой ступне кровообращение почти прекращается, и нога начинает замерзать, подвергаясь опасности обморожения.
- Женщинам лучше отказаться от мини юбок и тонких колготок. Лучше подойдут шерстяные колготки и брюки.
- Мужчинам под брюки рекомендуется надевать термобельё.

НАДЕВЬТЕ ГОЛОВНОЙ  
УБОР, ЗАКРЫВАЮЩИЙ  
УШИ



В МОРОЗЫ ЛУЧШЕ ОТДАТЬ  
ПРЕДПОЧТЕНИЕ  
ВАРЕЖКАМ,  
А НЕ ПЕРЧАТКАМ



НАДЕВАЙТЕ ОБУВЬ ИЗ  
НАТУРАЛЬНЫХ МАТЕРИА-  
ЛОВ. ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ  
ПРОСТОРНОЙ, ЧТОБЫ В  
СТУПНЯХ НЕ НАРУШАЛОСЬ  
КРОВООБРАЩЕНИЕ



ЛУЧШЕ НАДЕТЬ  
МНОГОСЛОЙНУЮ ОДЕЖДУ,  
КОТОРАЯ СОЗДАЕТ  
ВОЗДУШНУЮ ПРОСЛОЙКУ,  
СПОСОБНУЮ УДЕРЖИВАТЬ  
ТЕПЛО



НАДЕВАЙТЕ ТЕРМОБЕЛЬЕ,  
ОНО ПРЕПЯТСТВУЕТ  
ПРОНИКНОВЕНИЮ  
ХОЛОДНОГО ВОЗДУХА  
И УДЕРЖИВАЕТ ТЕПЛО



НАДЕВЬТЕ ШЕРСТЯНЫЕ  
НОСКИ, ПРИ УСЛОВИИ,  
ЕСЛИ ОБУВЬ НЕ СЛИШКОМ  
ТЕСНАЯ



**Нательное бельё** должно способствовать свободному кожному дыханию, быть своего рода «промокашкой» - поглощать пот, минеральные соли, жир и освобождать кожу от слущенного эпителия. Ткани с добавлением синтетического волокна хуже очищают кожу, чем ткани из натуральных волокон.

*Как правильно одеваться в любую погоду, чтобы не заболеть и чувствовать себя комфортно, можно ознакомиться, посетив экспозицию Музея гигиены. Там же, Вы получите информацию о правилах рационального питания, закаливания, профилактики вирусных заболеваний и др.*