

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.

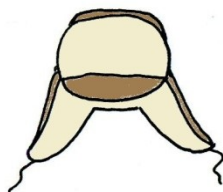
Одежда в холодный период



- 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 АДЕЖДУ,
КОТОРАЯ СОЗДАЕТ
ВОЗДУШНУЮ ПРОСЛОЙКУ,
СПОСОБНУЮ УДЕРЖИВАТЬ
ТЕПЛО



НАДЕВАЙТЕ ТЕРМОВЕЛЬЕ,
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 освободить 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.