



Πώς

μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το κρύο χωρίς να «πειράξουμε» τον θερμοστάτη του καλοριφέρ μας;

Μερικές από τις λύσεις που προτείνει το Capital Health είναι οι εξής:

- Φροντίζουμε ώστε η θερμοκρασία στο σπίτι ή το χώρο που βρισκόμαστε να μην έχει περισσότερο από 12-15 βαθμούς απόκλιση σε σχέση με την εξωτερική θερμοκρασία. Το χειμώνα, όταν το κρύο είναι τσουχτερό, καλό είναι να κλείνουμε τη θέρμανση στο σπίτι μας περίπου 20 λεπτά προτού βγούμε έξω ώστε ο οργανισμός να μην πάθει “σοκ” από τη μεγάλη διαφορά θερμοκρασίας.
- Προσπαθούμε να έχουμε την ίδια θερμοκρασία σε όλα τα δωμάτια του σπιτιού μας.
- Αν βρεθούμε σε χώρο με τζάκι είναι καλύτερα να μην καθόμαστε πολύ κοντά στη φωτιά γιατί μόλις απομακρυνθούμε θα νιώσουμε εντονότερα το κρύο.
- Με το ίδιο σκεπτικό αποφεύγουμε το καυτό μπάνιο, αφού μετά θα κρυώνουμε ακόμη περισσότερο λόγω της μεγάλης διαφοράς της θερμοκρασίας.
- Ακόμη κι όταν έχει κρύο είναι καλό για την υγεία μας να ανοίγουμε έστω για μερικά λεπτά το πρωί και το μεσημέρι τα παράθυρα για να αεριστεί ο χώρος. Αυτή η συνήθεια είναι ακόμη πιο απαραίτητη για τους καπνιστές και για όσους

χρησιμοποιούν κλιματιστικά.

- Επιλέγουμε φυσικά υφάσματα για τα ρούχα μας. Το μαλλί και το βαμβάκι έχουν την ιδιότητα να αποκτούν γρήγορα τη θερμοκρασία του σώματός μας και λειτουργούν ως θερμομονωτικά.

- Αποφεύγουμε τέλος να εκτεθούμε σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες, ακόμη κι αν δεν αισθανόμαστε να κρυώνουμε, αν έχουμε καρδιαγγειακά προβλήματα.

Πηγή: econews.gr