



במיוחד עכשיו שומרים על חום הגוף

בימים אלו, כשהטמפרטורה בחוץ יורדת, חשוב במיוחד לשמור על איזון חום הגוף בגיל מבוגר.

איך שומרים על איזון חום הגוף?

- 1 מקפידים על טמפרטורה בחדר של כ-24 מעלות, ומשאירים פתח קטן בחלון לאורור הבית.
- 2 שומרים על לחות החדר, אפשר באמצעות מכשיר אדים קרים.
- 3 מחממים את החדר באמצעות מזגן או רדיאטור, ולא משתמשים בתנור ספירלה או במפזר חום.
- 4 לובשים ביגוד חם ונוח, רצוי עם מספר שכבות.
- 5 מקפידים על חבישת כובע וכפפות בכל יציאה מהבית.
- 6 שותים הרבה, בעיקר משקאות חמים.

מסתפקים בארוחות קלות, ומנסים להימנע מאלכוהול וקפאין.

לתשומת ליבך!

ירידה בחום הגוף לא תמיד יוצרת תחושת קור, ולפעמים ירידה ברמת הערנות וברמת התפקוד יכולה להעיד על חוסר איזון בחום הגוף.

במקרה של חשש לפגיעת קור, חשוב לחמם מיידית את הגוף ולפנות בהקדם לטיפול רפואי.

[>> למידע נוסף](#)