

ЗИМНИЙ ПЕРИОД



## Правила поведения зимой



Не ходи по льду водоёмов

Не сиди и не лежи на снегу

Не бросай снежками в голову

Не катайся с горки вблизи проезжей части

Не гуляй в промокшей одежде или мокрой обуви



Не катайся с горки стоя, а скатившись, сразу уходи в сторону

Не находишься долго на улице в сильный мороз, ветер и метель

Не ешь снег и сосульки, не облизывай металлические предметы

Не прыгай в сугроб, ведь под снегом могут быть разбитые бутылки, камни, мусор

Не ходи близко около домов. С крыши может упасть сосулька или обвалиться снег



ОБМОРОЖЕНИЕ



# Как согреться НА УЛИЦЕ ПРИ СИЛЬНОМ МОРОЗЕ



Пейте согревающие напитки



Носите с собой термос с чаем



Используйте согревающие кремы



Смазывайте ноги барсучьим жиром



Напрягайте и резко расслабляйте мышцы



Используйте термопакеты для рук и ног

**Способы  
сохранить  
тепло  
в теле!**



Выдыхайте через одну ноздрю



Массируйте ладони

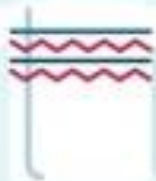


Медленно, не глубоко дышите, идите быстро



Не нервничайте, думайте о хорошем

## Что надеть:



одежда из натуральных тканей



термобелье



свободная обувь



одежда для сноубордистов



несколько пар носков



шерстяные стельки для обуви

## До выхода на улицу:



Плотно поешьте



В рационе – больше мяса и рыбы



Добавляйте в пищу специи



Растирайте пальцы рук и ног

\*\*\*\*\*  
**Чего в мороз делать не стоит:** \*\*\*\*\*



слишком много и  
активно двигаться



носить  
украшения



пить  
алкоголь



# Что делать при обморожении

Врачи советуют в холода как можно меньше времени находиться на улице

## Признаки и симптомы обморожения

(видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 ч)



1  
Потеря чувствительности пораженных участков



2  
Ощущение покалывания или пощипывания



3  
Побеление кожи – 1 степень обморожения



4  
Волдыри – 2 степень обморожения

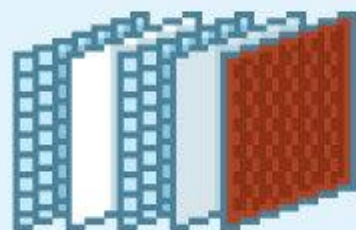


5  
Потемнение и отмирание – 3 степень обморожения

## Первая помощь при обморожении



Уйти с холода (на морозе растирать и греть пораженные участки тела бесполезно и опасно)



На пораженную поверхность наложить теплоизолирующую повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью



Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с **20 до 40 градусов** и в течение 40 минут нежно массируя конечность



Выпить теплый и сладкий чай



Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2 и 3 степени обморожения, срочно обратитесь к врачу

## Что не следует делать при обморожении



Растирать обмороженные участки тела снегом (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции)



Быстро отогревать обмороженные конечности у костра или горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения пораженных тканей)



Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и лишь дает ощущение тепла, но не согревает на самом деле)

# Правила поведения на морозе





ГОЛОЛЕД

# КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ?

ЧТО ДЕЛАТЬ...



### ...ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ:

- идти медленно, немного наклонившись вперед
- согнуть ноги в коленях
- держать руки свободными (без сумок и не в карманах)
- делать мелкие и скользящие шаги

### ...ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ПАДАТЬ:

- взмахом руки помочь восстановить утраченное равновесие
- отбросить все лишнее (сумку, пакеты)

### ...В МОМЕНТ ПАДЕНИЯ:

- максимально напрячь мышцы
- сгруппироваться – «сжаться в комок», втянуть голову в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть
- приземлиться на бок – важно успеть повернуться

### ...ПРИ НЕИЗБЕЖНОМ ПАДЕНИИ НА СПИНУ:

- прижать подбородок к груди (позволит не стукнуться об лед затылком)
- руки максимально широко раскинуть – чтобы «загасить» удар, не приземлиться на выставленные локти и не травмировать их



## ...ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ:



оценить свое самочувствие и продолжить путь



дома внимательно осмотреть место ушиба



при наличии травмы или сильного ушиба – обратиться в травмпункт

## НЕЛЬЗЯ



выставлять локти вперед и приземляться на вытянутые руки – это приведет к перелому запястья, смещению или разрыву сухожилий



падая, садиться на попу: у пожилых людей это нередко приводит к перелому шейки бедра, у молодых – к травмам копчика

# ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ

Единый номер службы спасения	112
Единый телефон пожарных и спасателей	01/101
Полиция	02/102
Скорая помощь	03/103
Аварийная газовая служба	04/104