

# ЗИМНИЙ ПЕРИОД

## Правила поведения на морозе



# Правила зимнего поведения

Долгое пребывание на холоде может вызвать проблемы со здоровьем. Чтобы по дороге на работу не превратиться в сосульку, врачи рекомендуют придерживаться простых правил

## Основное:

- одежда должна быть свободной, многослойной
- не выходите на улицу голодным
- не переутомляйтесь

## На улице:

- старайтесь каждые полчаса заходить в теплое помещение
- каждые 5-7 минут медленно двигайте руками, пальцами рук и ног



## На морозе нельзя:

- трогать металл голыми руками и языком
- употреблять спиртное

## Важно:

- чтобы согреться, придерживаться правила «внутреннего согревания» – теплая сухая одежда, теплые напитки (не алкоголь!)
- нельзя согревать пораженные участки горячей водой, или возле горячих батарей

# 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

# ОБМОРОЖЕНИЕ

## 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

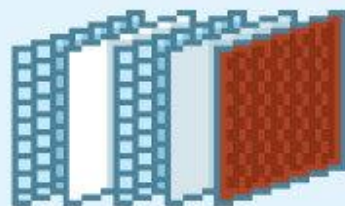


5  
Потемнение и отмирание – **3 степень** обморожения

### 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

### 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)



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

# ГОЛОЛЕД

## ...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

# КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ?

ЧТО ДЕЛАТЬ...



...ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ:



оценить свое самочувствие



дома внимательно осмотреть



при наличии травмы или силь-

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



# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



**Опасно выходить на лед в одиночку!**



**Внимание!**  
В таких местах под снегом могут быть глубокие трещины и разломы.



**Если под вами затрещал лед и появились трещины не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно ложитесь на лед и перекачивайтесь в безопасное место!**



**Будьте осторожны!**  
Под снегом могут быть полыньи, трещины или лунки!



**Осторожно!**  
В этих местах даже в сильный мороз тонкий лед!



**Помните!**  
Быстрое оказание помощи попавшему в беду возможно только в зоне разрешенного перехода!



# 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