

**5. В январе морозы, активированные дни,  
Пойдут ли дети в школу, родители, как Вы?  
Одни оставят дома, другие: «Не вопрос!» -  
Отправят точно в школу, в 40 градусный мороз.  
При таком раскладе известно всем давно.  
Одеться потеплее - все будет хорошо!**



# ОСТОРОЖНО: МОРОЗ!

В СИЛЬНЫЙ МОРОЗ НЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА  
БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ!

## КАК ОДЕТЬСЯ?

Носи шапку,  
закрывающую  
уши.



Не выходи  
на мороз  
без варежек.



Используй  
просторную  
обувь.  
В сапоги  
или ботинки  
положи теплые  
стельки.



Носи  
свободную  
одежду.  
Одевайся  
в несколько  
слоёв одежды.



Защити щёки  
и подбородок  
шарфом.



Надень  
шерстяные  
носки.



## КАК СОГРЕВАТЬСЯ?

Смажь лицо жирным кремом.  
Прячься от ветра.



Если ты замёрз,  
скорее дойди до теплого помещения.  
Каждые 15-20 минут  
возвращайся в тепло и согревайся.



# 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

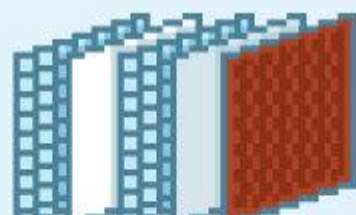


5  
Потемнение и отмирание – 3 степень обморожения

## 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)