

КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

НЕОБХОДИМО

1



СНЯТЬ
ПРОМЁРЗШИЕ ВЕЩИ
(куртку, брюки, обувь,
носки, варежки)

2



НАЛОЖИТЬ ПОВЯЗКИ
И ЗАФИКСИРОВАТЬ ИХ,
НЕ ПОВРЕДИВ ПОСТРАДАВШИЕ
УЧАСТКИ ТЕЛА

3



НАПОИТЬ ТЁПЛЫМ ЧАЕМ
(для повышения температуры тела
и нормализации кровообращения)

4



ВЫЗВАТЬ ВРАЧА



НЕЛЬЗЯ



РАСТИРАТЬ
ОБМОРОЖЕННЫЕ
УЧАСТКИ СНЕГОМ!



ГРЕТЬ ОБМОРОЖЕННЫЕ
УЧАСТКИ В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ,
НАД ОТКРЫТЫМ ОГНЁМ
И НА РАДИАТОРЕ
ОТОПЛЕНИЯ!



ПРИНИМАТЬ
ГОРЯЧУЮ ВАННУ!



ОСТОРОЖНО: МОРОЗ!

В СИЛЬНЫЙ МОРОЗ НЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА
БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ!

КАК ОДЕТЬСЯ?

Носи шапку,
закрывающую
уши.



Не выходи
на мороз
без варежек.



-30°



Носи
свободную
одежду.
Одевайся
в несколько
слоёв одежды.



Защити щёки
и подбородок
шарфом.



Какая одежда и еда помогут пережить холода

Питание:

Ежедневно:



Овощи и фрукты



Мясо, птица, рыба
(в вареном, жареном
и тушеных видах)



Горячие супы
(на мясном бульоне)
и горячие напитки



Молочные продукты
(сыры, творог, сметана,
йогурты)



Сливочное масло



Зерновые культуры
(гречка, фасоль,
горох, чечевица,
овес)



Крахмалосодержащие
продукты (картофель,
макароны, рис)

Не менее трех раз в неделю:



Не носите обтягивающую одежду
(воздух между свободной одеждой
и вашим телом предохраняет
от замерзания)



Отдавайте предпочтение
натуральным тканям в одежде,
и, по возможности,
избегайте синтетики



Откажитесь от мини юбок
и тонких капроновых колготок.
Лучше подойдут шерстяные
колготки и брюки.



Рекомендуется
под брюки
надевать
кальсоны

- Шапка из шерсти или меха (такие головные уборы хорошо держат тепло)
- Высокий теплый воротник и толстый шерстяной шарф (они защитят от переохлаждения верхние дыхательные пути)
- Длинный пуховик, шуба или дубленка
- Кожаные перчатки на меховой подкладке или варежки из натуральной шерсти



- Тесная обувь (тесная нарушает кровообращение в ногах и способствует обморожению)

Меры безопасности в сильные морозы:



Электрообогреватели

- использовать только заводского производства
- не оставлять без присмотра



Электропроводка, розетки, выключатели

- не перегружать электросети
- заменить или отремонтировать неполадки



Печное отопление

- не допускать избыточного накаливания печей



Во избежание поломок и ДТП

- использовать общественный транспорт
- воздержаться от дальних поездок



Тщательно подбирать гардероб

- выходить в свободной многослойной одежде
- избегать длительного пребывания на улице

При возникновении происшествий и чрезвычайных ситуаций немедленно сообщите по телефону **112**