

КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ ОБМОРОЖЕНИЕ?

Часто обморожение наступает незаметно.

Чаще и быстрее всего замерзают ноги, руки и лицо. Сильнейшее обморожение можно получить за считанные минуты.

1. Если голые руки попали в снег, срочно сожмите пальцы в кулаки и засуньте их под одежду. Наденьте рукавицы только после того, как руки высохнут и согреются. Если замерзли руки в рукавицах, сделайте несколько маховых движений, не сжимайте руки в кулаки. Согрейте руки на теле - под одеждой или на голом животе.
2. Если замерзли ноги, согрейте их перекатыванием с пяток на носки. Если от холода пальцы начинают болеть, перетерпите боль и продолжайте движения.
3. Если замерзло лицо, 10-20 раз глубоко наклонитесь.
4. Можно растереть обмороженный участок мягкой тканью, но только не снегом, это усиливает охлаждение и вредит коже.

5. В сильный ветер можно прикрыть лицо плотной

тканью.

Мочку подбородка,

нельзя оставлять это без внимания, нужно прикрыть мягкой варежкой или концом шарфа.

Поэтому если у вас вдруг побелели мочки ушей, кончик носа, подбородок, щёки,



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.

