



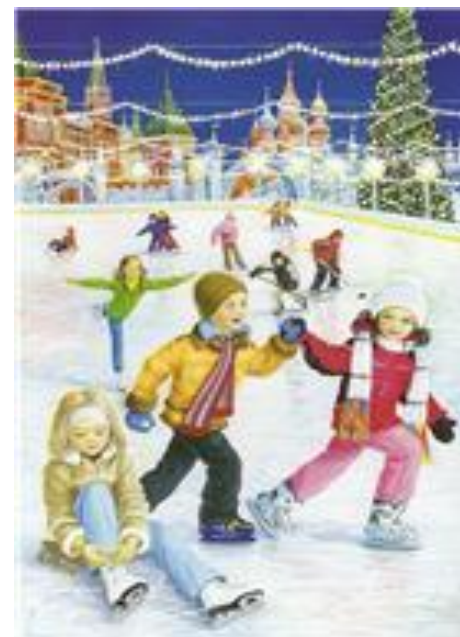
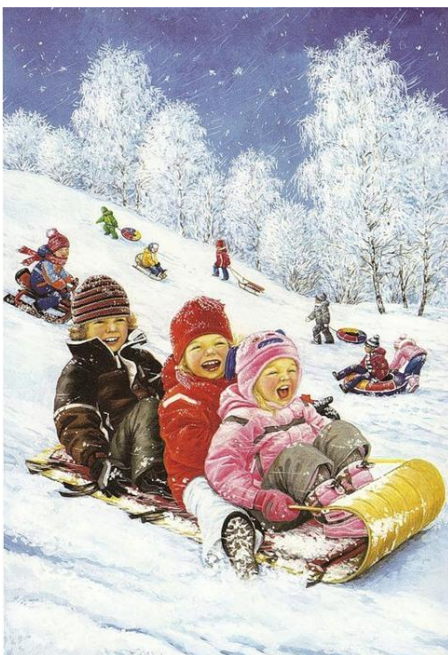
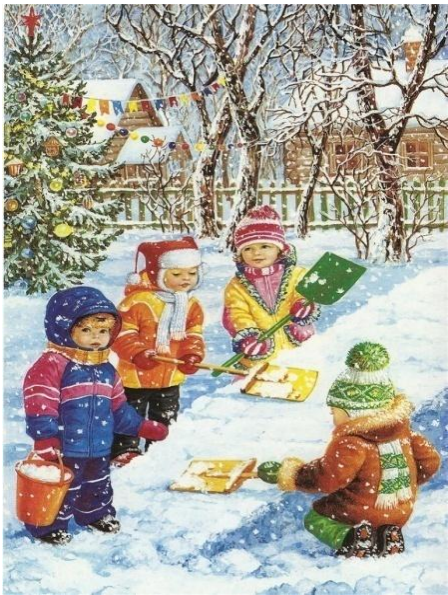
# Советы Снеговика



**Зима – прекрасная пора для отдыха!**



**Хорошо зимой!**



**Зимние забавы**

**Не забудь, дружок, об опасностях зимы!**



# Первая опасность!

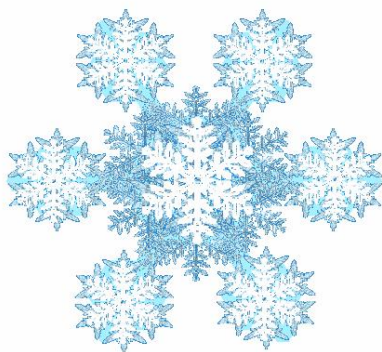
Переохлаждение!



# Переохлаждение

Признаки переохлаждения:

1. озноб и дрожь;
2. нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред);
3. посинение или побледнение губ;
4. снижение температуры тела



# Вторая опасность!

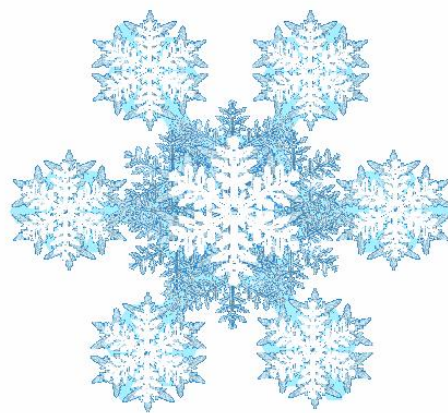
Обморожение!



# Обморожение

## Признаки обморожения конечностей:

1. потеря чувствительности;
2. кожа бледная, твёрдая и холодная наощупь;
3. нет пульса у лодыжек;
4. при постукивании пальцем слышен деревянный звук.



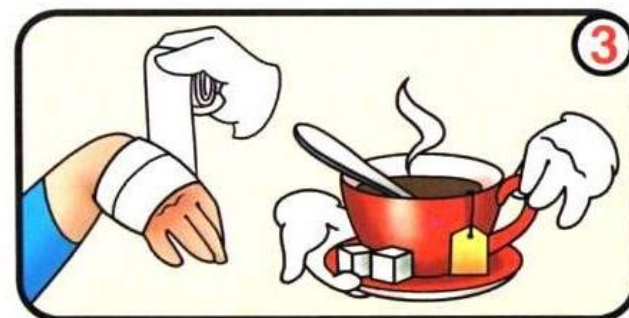


## Необходимо принять следующие меры!

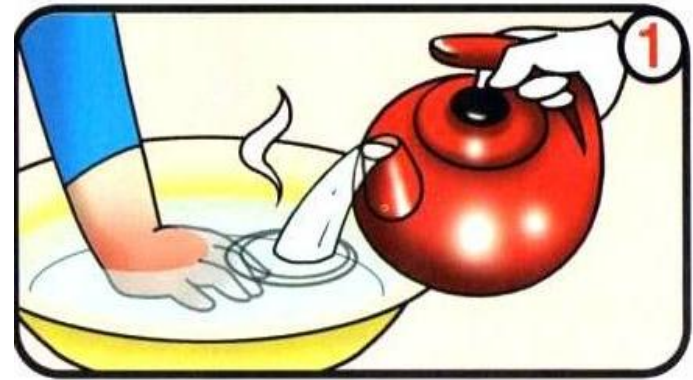
- ◆ Срочно завести пострадавшего в тёплое помещение.
- ◆ Быстро освободить его от мокрой одежды.
- ◆ Вызвать скорую помощь («03»).
- ◆ Постепенно согревать пострадавшего сухим теплом.
- ◆ Нельзя использовать экстремальное согревание!
- ◆ Положить теплые грелки в подмышечную область.
- ◆ Дать пострадавшему тёплый сладкий чай.
- ◆ Если пострадавший без сознания, уложить его на бок, укрыть чем-то теплым.
- ◆ Наблюдать за его состоянием до приезда врача.



# Обморожение! Первая помощь!



## Советы Снеговика



1. Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов. Обмороженные конечности сначала опускают в воду с температурой 20 градусов, за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов.

## Советы Снеговика



Если на обмороженном участке нет пузырей или отека, протрите его водкой или спиртом и чистыми руками сделайте массаж отмороженной части тела, движениями по направлению к сердцу.

## Советы Снеговика

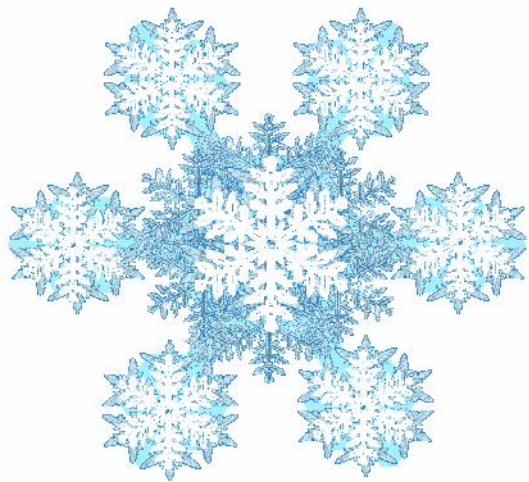


3. Дать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

## Первая помощь при обморожении лица

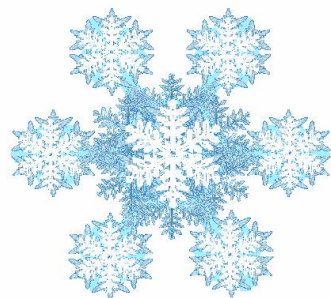
Уши, щеки и нос можно согревать теплыми ладонями или подогретыми кусками ткани, ни в коем случае не растирать!

Первая помощь при обморожении лица – это медленное согревание, наложение сухой повязки, а после восстановления кровообращения – смазывание животным жиром.





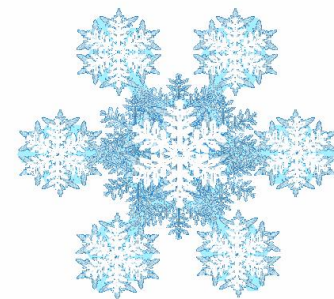
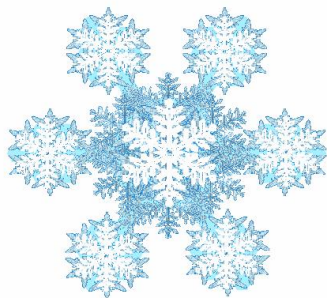
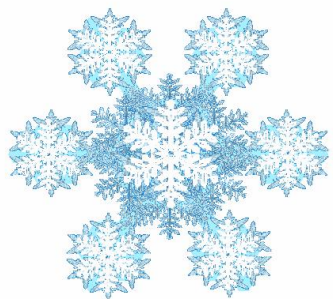
## Советы Снеговика



# Советы Снеговика



**Только после плотного завтрака или обеда можно выходить на улицу в сильный мороз.**

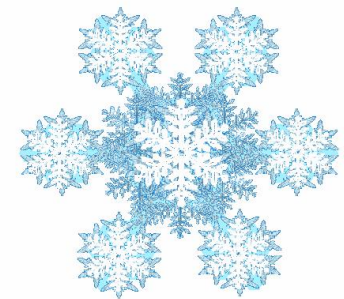
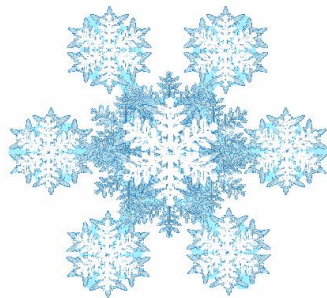
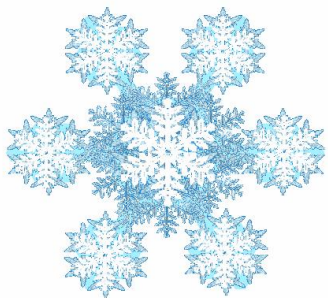




# Советы Снеговика



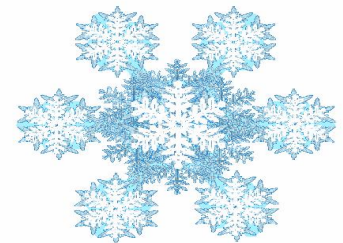
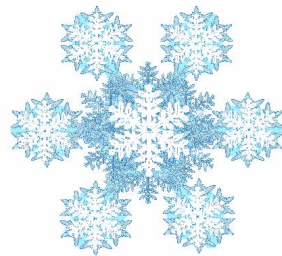
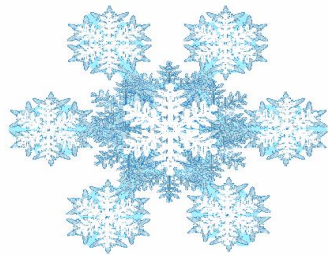
**Второе правило поведения в сильные морозы — нужно постоянно двигаться. Нельзя стоять на одном месте, тем более прислоняться или садиться на металлические предметы.**



## Советы Снеговика



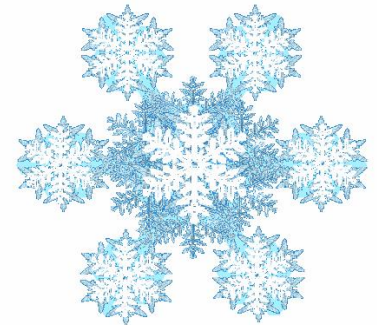
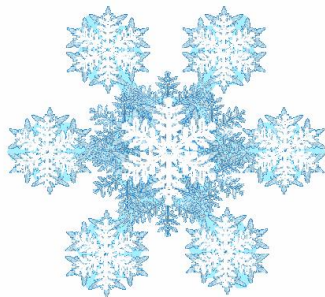
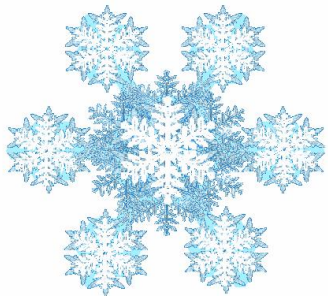
**Третье правило поведения в сильные морозы — нужно тепло одеваться. Чтобы руки оставались теплыми, носите варежки, а не перчатки, обувайте теплую и просторную обувь, на голове должен быть теплый головной убор. Это обязательно!**



# Советы Снеговика



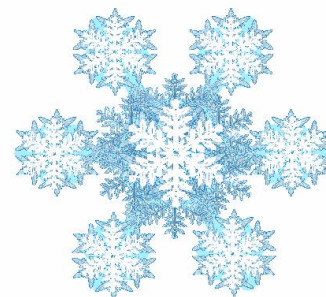
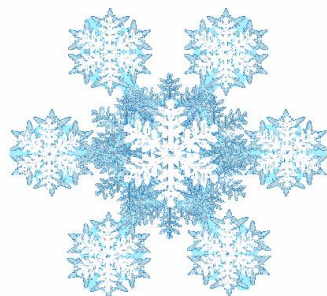
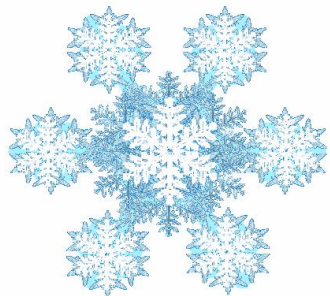
**Четвёртое правило поведения в сильные морозы - берегите уши, нос, щеки и пальцы. Нельзя растирать отмороженные участки снегом. Снег охлаждает еще больше, а острые льдинки могут поранить кожу.**



# Советы Снеговика



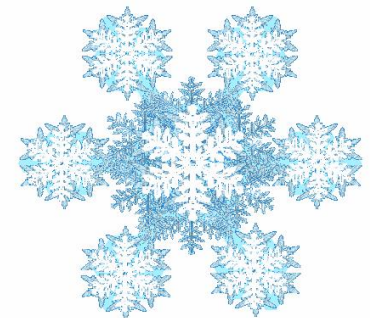
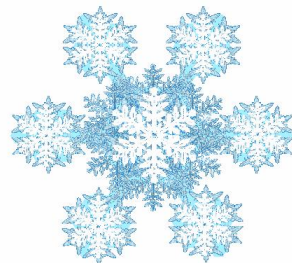
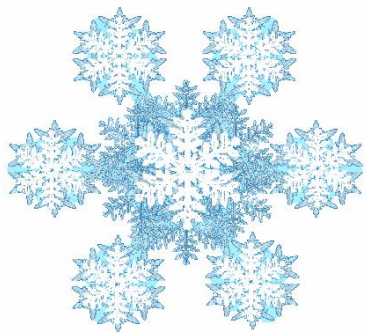
**Пятое - постарайтесь не надевать на улицу серьги и кольца. Металл на морозе так сильно остывает, что может вызвать обморожение. А кольца затрудняют циркуляцию крови в пальцах, и они еще больше мерзнут даже в варежках.**



# Советы Снеговика



**И шестое правило- на морозе нельзя курить. Никотин снижает циркуляцию крови в периферических сосудах, в основном в пальцах рук и ног, что делает их более уязвимыми для мороза.**



# Советы Снеговика

## Как стать морозоустойчивым?

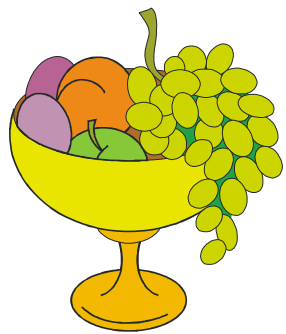
**Тренируйте сосуды. Для этой цели полезно закаливание, контрастный душ по утрам и успокаивающая теплая ванна с морской солью перед сном.**



# Советы Снеговика

## Как стать морозоустойчивым?

Принимайте витамины А, С, Е и РР, они обладают свойством укреплять стенки сосудов.



# Советы Снеговика

## Как стать морозоустойчивым?

Для профилактики простудных заболеваний на помощь придут натуральные иммуностимуляторы: эхинацея, мед, прополис, чеснок.





# Советы Снеговика

## Как стать морозоустойчивым?

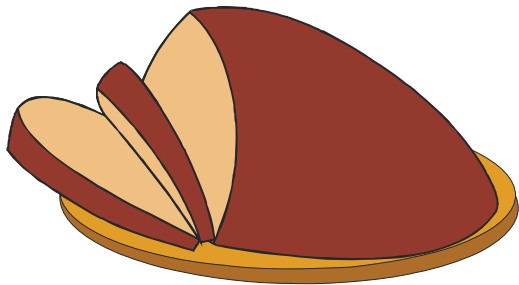
**Включите в рацион «согревающую» пищу: ешьте больше овощей и фруктов, особенно имеющих красную и сине-фиолетовую окраску — такие дары природы хорошо действуют на сосуды.**



# Советы Снеговика

## Как стать морозоустойчивым?

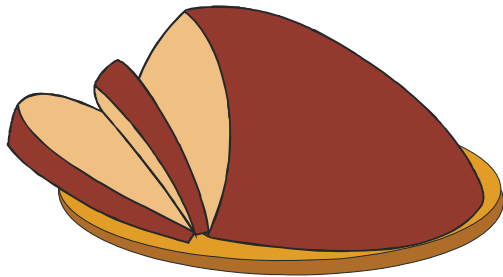
**Людям с плохой переносимостью холода следует чаще есть гречку, богатую рутином, который укрепляет стенки капилляров.**



# Советы Снеговика

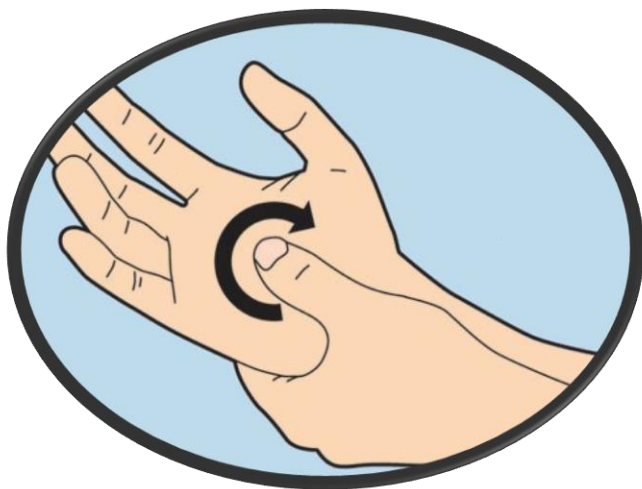
## Как стать морозоустойчивым?

**А перед тем как выйти на мороз, надо плотно поесть горячего, лучше жирного бульона. Жир даст дополнительную энергию, которая уйдет на поддержание внутренней температуры.**



## Советы Снеговика Как стать морозоустойчивым?

**Согревайте замерзшие конечности точечным массажем. Прямо по центру верхней фаланги среднего пальца находится точка «чжун-чун». Здесь и расположен волшебный «обогреватель».**



# Третья опасность!

## Гололёд!



## Осторожно! Гололёд! Советы Снеговика



Чтобы пройти по льду и не упасть, сохраняйте центр тяжести над ногой, выставленной вперёд. Нога при этом должна находиться под углом 90 градусов к поверхности льда.

## Осторожно! Гололёд! Советы Снеговика



Передвигаться следует осторожно, наступая на всю поверхность подошвы. Такая походка позволяет пингвинам свободно передвигаться по льду.

## Осторожно! Гололёд! Советы Снеговика



В гололёд следует надевать обувь на нескользкой подошве. Можно на каблуки прикрепить металлические набойки или поролон. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.



# Осторожно! Гололёд! Советы Снеговика



Если вы упали и получили травму, срочно обратитесь в травматологический пункт

# Осторожно! Гололёд! Повторим советы Снеговика



**Берегите себя! Соблюдайте советы Снеговика!**

