

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ



Не находишься под карнизами зданий.
Снег и сосульки могут упасть!



Играя в снежки, не причиняй
окружающим неудобств и травм.



Не пробуй снег и сосульки,
не облизывай металлические предметы.



Не съезжай с горки стоя.
Скатившись, сразу уходи в сторону.



Не играй и не катайся
вблизи проезжей части.



Не сиди и не лежи на снегу,
чтобы не простудиться.



Не выходи на лёд,
не проверяй его на прочность.



В гололёд ходи осторожно,
мелкими шагами.



Одевайся по погоде.
Если промочишь одежду или обувь,
смени их, чтобы не заболеть.



Отправившись на прогулку в лес
или другое незнакомое место,
не отставай от взрослых.





Уважаемые родители!

Замерзнуть можно в любое время года: и летом, и осенью, и весной, и зимой!

Например, попасть под летний ливень, промокнуть насквозь и продрогнуть; промерзнуть на осеннем ветру; обмануться, глядя на весеннее солнышко.

Ну, а зимой замерзнуть проще простого. Достаточно немного постоять на остановке в ожидании автобуса.

1. Одевайте своих детей соответственно погодным условиям.

2. Научите их:

- *двигаться, чтобы не замерзнуть;*
- *не дрожать (чем сильнее дрожишь, тем больше замерзаешь);*
- *расслабляться (чтобы стало теплее, нужно постараться расслабить все тело, унять дрожь и выровнять дыхание);*
- *дышать носом;*
- *растирать ладони одну о другую;*
- *делать энергичные махи руками (нужно максимально расслабить руки и напрячь пальцы);*
- *танцевать, как эскимосы (нужно вытянуть руки вдоль тела, растопырить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх-вниз);*
- *греть руки под мышками, шевелить пальцами ног;*
- *приседать, бегать на месте;*
- *растирать нос, щеки и уши сухими ладонями;*
- *не останавливаться, согревшись, чтобы не замерзнуть снова!*



ПРОФИЛАКТИКА ЗИМНЕГО ТРАВМАТИЗМА

Для предупреждения зимнего травматизма необходимо соблюдать следующие простые правила:

- Носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблучке. Лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит.

- В гололедицу ходить нужно по-особому — как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит — это увеличивает обледенение подошвы.

Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.

- Лицам пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные «противогололедные» накладки.

- Следует соблюдать технику безопасности при занятии экстремальными видами спорта, использовать все необходимые защитные аксессуары (налокотники, наколенники, шлемы и т. д.).

- Важно обучить ребенка соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках. Не забудьте обеспечить детей всеми необходимыми средствами защиты. Взрослым необходимо уметь оказать первую помощь ребенку.

- Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма, и не только зимнего. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице меняется на «минус» или наоборот, нужно оценивать каждый свой шаг! Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность!



Потеря чувствительности – один из первых признаков обморожения!

Обморожение – это очень серьезно, опасно и больно. Чтобы этого не случилось, нужно помнить, что обморозиться можно не только на сильном морозе, но и в не самые сильные холода при высокой влажности воздуха.

Когда человек замерзает, все тепло начинает «стекается» к центру тела, потому что в этой области находятся жизненно важные органы (сердце, легкие, желудок, печень), которые организм защищает и обогревает в первую очередь.

Именно поэтому обморозить можно только:

- щеки;
- уши;
- кончик носа;
- пальцы на руках и ногах;
- ступни;
- кисти рук.

**Не растирайте кожу снегом,
им можно поцарапаться!**

I степень обморожения

Конечности бледнеют и теряют чувствительность. Уши сильно краснеют. Нужно дома растирать конечности сухими руками до тех пор, пока они не согреются. Также рекомендуется делать ванны с прохладной водой, постепенно повышая ее температуру до температуры тела. Потом рекомендуется высушить обмороженные конечности полотенцем и наложить на них мягкие согревающие повязки.

II степень обморожения

На коже появляются пузыри почти как при ожогах. Необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

III степень обморожения

Омертвление тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путем



Переохлаждение организма

Когда человек подвергается длительному воздействию сухого мороза или холодной воды, наступает общее переохлаждение организма.

Внешними признаками переохлаждения являются:

- дрожь или озноб;
- бледность кожных покровов;
- онемение конечностей;
- заторможенность;
- потеря координации движений;
- температура тела 35 С и ниже;
- потеря сознания.

Необходимо принять следующие меры:

1. Удалить пострадавшего из сложившихся условий и быстро освободить его от мокрой одежды.
2. Вызвать скорую помощь («03»).
3. Постепенно согреть пострадавшего сухим теплом. Нельзя использовать экстремальное согревание!
4. Положить теплые грелки в паховую и подмышечную области.
5. Дать пострадавшему теплый сладкий чай и немного углеводистой пищи (хлеба, печенья).
6. Если пострадавший без сознания, нужно уложить его на живот или бок, укрыть чем-то теплым и наблюдать за его состоянием до приезда врача.

В первую очередь опасности переохлаждения подвергаются дети.

Даже если они одеты очень тепло, но неподвижны, или гуляют в мокрой одежде.

**Будьте внимательны:
не допускайте переохлаждения!**