A fluffy white kitten is the central focus, sitting on a red, textured surface. The kitten has large, dark eyes and a soft, downy appearance. The background is a dark, starry space with numerous small, bright white and yellow dots, creating a magical, wintry atmosphere. The text is overlaid on the right side of the image.

А за ОКНОМ  
ЗИМА. . .

*Береги себя*



A photograph of a winter scene. A path covered in snow leads through a line of bare trees. The trees are covered in a light layer of snow, and the ground is also covered in snow. The sky is overcast and grey. The overall atmosphere is cold and quiet.

# Правила безопасности зимой







# При первой степени обморожения

конечности бледнеют и  
теряют чувствительность.  
Уши при первой степени  
обморожения сильно  
краснеют.

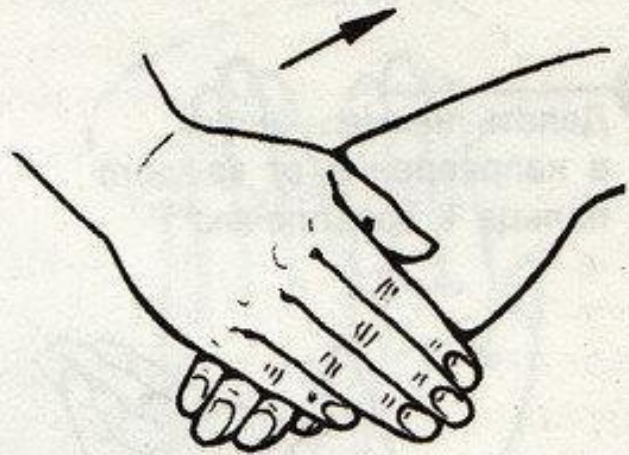




При первой степени обморожения конечности нужно растирать сухими руками до тех пор, пока они не согреются. Руками, а не снегом или колючей варежкой! И дома, а не на морозе!



Растереть ладонь с тыльной стороны



Растереть пальцы



Еще рекомендуется делать ванны с прохладной (но не горячей) водой и постепенно повышать ее температуру до температуры твоего тела. Потом обмороженные конечности надо осушить полотенцем и наложить мягкие согревающие повязки.





# При второй степени обморожения

на коже появляются пузыри - почти как при ожогах. В этом случае надо обязательно обратиться к врачу. И как можно скорее!





# При третьей степени обморожения

начинается омертвление тканей, которые в итоге придется удалять хирургическим путем.





# Упражнения, чтобы согреться на морозе

Растирать ладони одна об другую, делать энергичные махи руками.

При этом руки должны быть максимально расслаблены, а пальцы - напряжены.

Когда руки согреются, их можно засунуть подмышки.





# Упражнения, чтобы согреться на морозе

Можно шевелить пальцами ног, танцевать, приседать, бегать на месте.

Главное - не останавливаться, когда согреешься. Не садиться на холодную скамейку. А то очень быстро замерзнешь снова.









По возможности обходи скользкие участки.

- Поскользнувшись, постарайся упасть вперед, на живот, вытянув вперед руки, слегка согнутые в локтях - чтобы не было перелома. Помни, что ладони смягчают удар.
- При падении голову нужно приподнять, чтобы не поранить лицо.



Не падай на колени: лучше запачкать одежду, нежели получить серьезную травму.

- Если ты падаешь назад, успеешь сгруппироваться, округлив спину и поджав колени к животу. Падение на спину плашмя может привести к травме позвоночника.
- На склоне безопаснее всего падать на бок, выставив вперед и вверх одну руку, чтобы не удариться головой.



# БУДЬ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫМ, ПЕРЕХОДЯ ДОРОГУ! НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НАРУШАЙ ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА ЧЕРЕЗ УЛИЦУ!

На гололеде автомобиль может занести, и он не успеет вовремя затормозить. Да и тормозной путь машины на обледеневшей дороге гораздо длиннее, чем на сухом и даже мокром асфальте.









## При падении сверху сосулек и ледышек

чаще всего страдает голова. При любых травмах, особенно при ушибе головы, необходимо как можно быстрее вызывать «скорую помощь». Надо сразу же пройти обследование. Если угрозы нет, вас отпустят домой. В противном случае оставят и понаблюдают. До приезда «скорой» к ушибу можно приложить холод, это никогда не помешает. Обезболивающие пить не надо, чтобы врачи могли поставить правильный диагноз.







# Меры предосторожности и правила поведения на льду



**Не выходите на лед в одиночку!  
Не проверяйте прочность льда ногами!  
Будьте внимательны, осторожны и  
готовы в любую минуту к опасности!**



# Меры предосторожности и правила поведения на льду



***Будьте осторожны!  
Под снегом могут быть полыньи,  
трещины или лунки!***



# Меры предосторожности и правила поведения на льду



**Внимание! В таких местах под снегом могут быть глубоки трещины и разломы.**



# Меры предосторожности и правила поведения на льду



***Осторожно! В этих местах даже в сильный мороз тонкий лед!***



# Меры предосторожности и правила поведения на льду



**Внимание! Если под вами затрещал лед и появились трещины не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно ложитесь на лед и перекатывайтесь в безопасное место!**



# Меры предосторожности и правила поведения на льду



***Помните! Быстрое оказание помощи попавшему в беду возможно только в зоне разрешенного перехода!***



# Если лед проломился, и вы оказались в воде:

## I

Не паникуйте, попробуйте сбросить тяжелые вещи



Удерживайтесь на плаву, держите голову над водой, зовите на помощь

Повернитесь в ту сторону, откуда пришли – там лед уже выдерживал ваш вес

## II

Обопритесь на край льдины широко расставленными руками

Если течение сильное – согните ноги



Навалитесь на край льдины грудью, попробуйте подтянуться и поочередно вытащить ноги на льдину

## III

После выхода из воды на лед вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова провалиться



Нужно двигаться к берегу ползком или перекатываясь



## Как помочь человеку, оказавшемуся в воде



Крикните пострадавшему, что идете к нему на помощь, вызовите службу спасения «01», 112 или 911 (с любого мобильного телефона, даже с неработающей SIM картой)



Если человек провалился недалеко от берега, можно бросить ему веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу



Попробуйте аккуратно подползти к пострадавшему, подать руку и вытащить за одежду. Помогать пострадавшему могут одновременно несколько человек, не подползая на край пролома, держа друг друга за ноги



Действовать нужно решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает и может утонуть



После извлечения пострадавшего из ледяной воды его нужно согреть





**Берегите себя  
и свою жизнь!**