A fluffy white kitten is the central focus, sitting on a thick, orange, textured blanket. The kitten has large, dark eyes and a soft, downy appearance. The background is a dark, starry night sky with numerous small, glowing white and yellow particles, resembling snow or stars. The overall mood is cozy and serene.

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

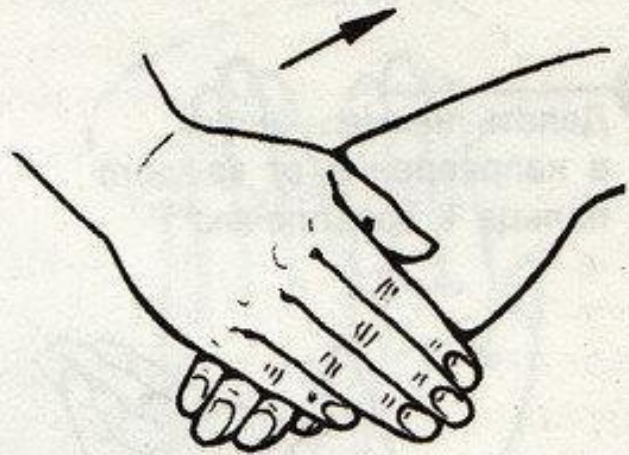
конечности бледнеют и
теряют чувствительность.
Уши при первой степени
обморожения сильно
краснеют.



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, успевай 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,
попытайтесь 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, попытайтесь
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



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



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



3 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



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



5 После извлечения пострадавшего из ледяной воды его нужно согреть



**Берегите себя
и свою жизнь!**

**С
Н
И
А**