



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!





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 омертвение тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путем.





Растереть 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.

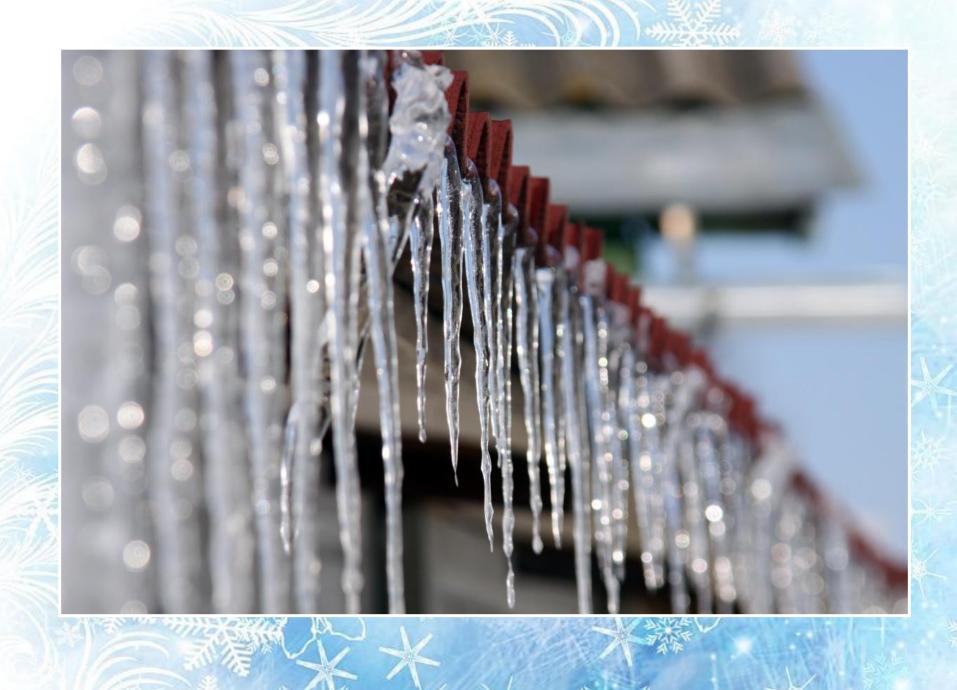
• При падении голову нужно приподнять, чтобы не поранить лицо.

- Не падай на колени: лучше запачкать одежду, нежели получить серьезную травму.
 - Если ты падаешь назад, успей 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.





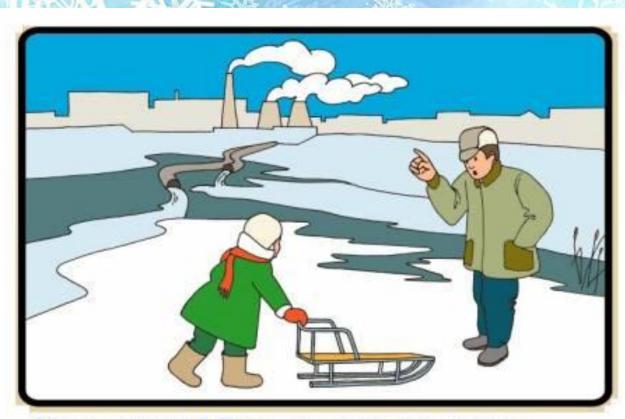
Не выходите на лед в одиночку! Не проверяйте прочность льда ногой! Будьте внимательны, осторожны и готовы в любую минуту к опасности!



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



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



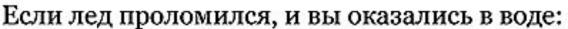
Осторожно! В этих местах даже в сильный мороз тонкий лед!

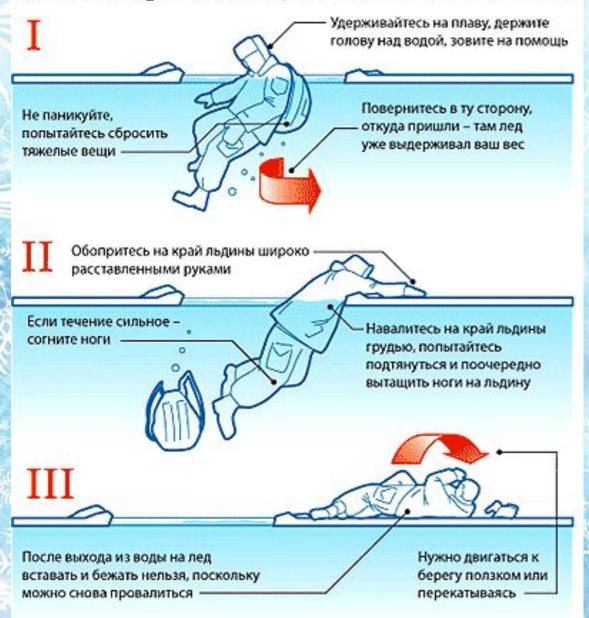


Внимание! Если под вами затрещал лед и появились трещины не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно ложитесь на лед и перекатывайтесь в безопасное место!



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





Как помочь человеку, оказавшемуся в воде



Крикните пострадавшему, что идете к ему 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

