

# Безопасность детей зимой





## Правила безопасного поведения во время морозов

3. Не кутайтесь, чтобы не вспотеть. Одежда должна быть легкая, многослойная и обязательно из натуральных тканей. Перед выходом на улицу наденьте не супер-теплый свитер на голое тело, а хлопчатобумажную майку или футболку, рубашку, свитер и легкую непромокаемую куртку. Таким образом возникнут воздушные прослойки, которые позволят надолго сохранить тепло. И не забывайте про голову - до 1\3 потери внутреннего тепла припадают на нее, родимую. Поэтому приготовьте шапку и шарф. Без них даже и не пытайтесь выходить на улицу. Чтобы руки оставались теплыми, носите варежки, а не перчатки. Забудьте об утягивающих колготках, врезающихся ремнях, излишне тесных джинсах и всем остальном, что может нарушить кровообращение. На ноги - свободные сапоги и шерстяные носки.

Если вы на улице: не стойте на одном месте, двигайтесь. Наденьте головной убор (30 % тепла теряется при непокрытой голове). Укройтесь от ветра. Используйте для обогрева ближайшие помещения: магазины, подъезды жилых домов и т.д. Сообщите о вашем местонахождении близким и сотрудникам экстренных служб.



# Правила безопасного поведения во время морозов

Что необходимо делать для избежания переохлаждения:

1. Кушать много и горячего! Во время похолодания организм будет отдавать все силы на утепление. А где же его взять, если человек мало ест или сидит на диете. Поэтому лучше всего хорошо утром позавтракать, и вперед, на работу. А если знаете, что не сможете пообедать, то возьмите еду с собой. И горячий чай в термос. Ешьте часто, 5-6 раз в день (объедаться при этом необязательно), – голод мешает сопротивляться холоду. Пища должна быть горячей. Поэтому никакого кефира или бутербродов днем – лучше тарелка дымящегося борща или аппетитная отбивная.

2. Пейте побольше горячего чая или кофе, на худой конец. Ведь потеря жидкости в результате потения может привести к значительному переохлаждению организма. Обязательно перед выходом на улицу выпейте побольше, чашки 2-3 горячего чая.





## Правила безопасного поведения во время морозов

При обморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите обмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и легким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.

При сильном обморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте пораженное место, теплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения. Немедленно сами или с помощью соседей вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях.

Пейте любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко), примите таблетку аспирина и анальгина и ждите врача.





# Правила безопасного поведения во время морозов

При обморожении нельзя:

- быстро согревать обмороженные места (обкладывание грелками, горячий душ, теплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.);
- растирать обмороженные участки снегом, из-за возможности повреждения мелкими льдинками поверхности кожи и занесения инфекции;
- употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов и ухудшение снабжения пораженных участков кислородом);
- натирать обмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада пораженных тканей.





## Правила безопасного поведения во время морозов

В связи с резким похолоданием и сложными погодными условиями, особое внимание нужно уделить правилам поведения в морозы:

При сильных морозах может возникнуть гипотермия – выраженное снижение внутренней температуры тела. Врачи советуют в морозные дни малышам, дедушкам с бабушками, людям, принимающим антидепрессанты, таблетки от "давления", а также рыбакам и охотникам оставаться дома. А тем, кто все-таки вынужден работать, надо запомнить 6 основных правил поведения в сильный мороз. Иначе можно получить обморожения и переохлаждение. Кстати, первые признаки – озноб, частое мочеиспускание. В таких случаях надо срочно вернуться в теплое помещение. Умеренная гипотермия характеризуется неспособностью сосредоточиться, неловкостью движений, негативным отношением к окружающим. В этом случае спастись можно горячим чаем и пищей.

При глубокой гипотермии человек теряет сознание, в таком случае срочно вызывайте "скорую", самим тут не справиться.