

ОСТОРОЖНО: МОРОЗ!

В СИЛЬНЫЙ МОРОЗ НЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА
БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ!

► КАК ОДЕТЬСЯ? ◀

Носи шапку,
закрывающую
уши.



Не выходи
на мороз
без варежек.



Используй
просторную
обувь.
В сапоги
или ботинки
положи теплые
стельки.



Носи
свободную
одежду.
Одевайся
в несколько
слоёв одежды.



Защищи
щёки
и подбородок
шарфом.



Надень
шерстяные
носки.



КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

НЕОБХОДИМО

1



СНЯТЬ ПРОМЁРЗШИЕ ВЕЩИ
(куртку, брюки, обувь, носки, варежки)

2



НАЛОЖИТЬ ПОВЯЗКИ И ЗАФИКСИРОВАТЬ ИХ, НЕ ПОВРЕДИВ ПОСТРАДАВШИЕ УЧАСТКИ ТЕЛА

3



НАПОИТЬ ТЁПЛЫМ ЧАЕМ
(для повышения температуры тела и нормализации кровообращения)

4



ВЫЗВАТЬ ВРАЧА



НЕЛЬЗЯ



РАСТИРАТЬ ОБМОРОЖЕННЫЕ УЧАСТКИ СНЕГОМ!



ГРЕТЬ ОБМОРОЖЕННЫЕ УЧАСТКИ В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ, НАД ОТКРЫТИМ ОГНЕМ И НА РАДИАТОРЕ ОТОПЛЕНИЯ!



ПРИНИМАТЬ ГОРЯЧУЮ ВАННУ!