

**Отправляясь с детьми на прогулку  
по замерзшему озеру,  
не забудьте оценить толщину льда!**

- ◆ Лед можно считать прочным, когда его толщина не менее 7 см для одиночных пешеходов и не менее 12 см для группы.
- ◆ Если приходится двигаться через водоем группой, необходимо соблюдать дистанцию не менее 5 м.
- ◆ Матово-белый или с желтоватым оттенком – ненадежный лед, выбирайте более прочный, с синеватым или зеленоватым оттенком.
- ◆ Обходите участки, запорошенные снегом.
- ◆ Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.
- ◆ Помните, что во время оттепели лед особенно опасен.



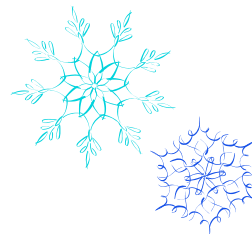
**Замерзли – срочно идите домой!**

**Переохлаждение организма**

Когда человек подвергается длительному воздействию сухого мороза или холодной воды, наступает общее переохлаждение организма.

**Внешними признаками  
переохлаждения являются:**

- ◆ дрожь или озноб;
- ◆ бледность кожных покровов;
- ◆ онемение конечностей;
- ◆ заторможенность;
- ◆ потеря координации движений;
- ◆ температура тела 35 °С и ниже;
- ◆ потеря сознания.



**Необходимо принять следующие меры:**

1. Удалить пострадавшего из сложившихся условий и быстро освободить его от мокрой одежды.
2. Вызвать скорую помощь («03»).
3. Постепенно согревать пострадавшего сухим теплом. Нельзя использовать экстремальное согревание!
4. Положить теплые грелки в паховую и подмышечную области.
5. Дать пострадавшему теплый сладкий чай и немного углеводистой пищи (хлеба, печенья).
6. Если пострадавший без сознания, нужно уложить его на живот или бок, укрыть чем-то теплым и наблюдать за его состоянием до приезда врача.

*В первую очередь опасности переохлаждения подвергаются дети. Даже если они одеты очень тепло, но неподвижны, или гуляют в мокрой одежде.*

**Будьте внимательны:  
не допускайте переохлаждения!**

**Наступили холода!**



## Уважаемые родители!

Замерзнуть можно в любое время года: и летом, и осенью, и весной, и зимой! Например, попасть под летний ливень, промокнуть насквозь и продрогнуть; промерзнуть на осеннем ветру; обмануться, глядя на весеннее солнышко. Ну, а зимой замерзнуть проще простого. Достаточно немного постоять на остановке в ожидании автобуса.

1. **Одевайте своих детей соответственно погодным условиям.**

2. **Научите их:**

- ◆ **двигаться, чтобы не замерзнуть;**
- ◆ **не дрожать** (чем сильнее дрожишь, тем больше замерзаешь);
- ◆ **расслабляться** (чтобы стало теплее, нужно постараться расслабить все тело, унять дрожь и выровнять дыхание);
- ◆ **дышать носом;**
- ◆ **растирать ладони** одну о другую;
- ◆ **делать энергичные махи руками** (нужно максимально расслабить руки и напрячь пальцы);
- ◆ **танцевать, как эскимосы** (нужно вытянуть руки вдоль тела, растопырить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх-вниз);
- ◆ **греть руки под мышками, шевелить пальцами ног;**
- ◆ **приседать, бегать на месте;**
- ◆ **растирать нос, щеки и уши** сухими ладонями;
- ◆ **не останавливаться, согревшись, чтобы не замерзнуть снова!**

## Потеря чувствительности – один из первых признаков обморожения!

**Обморожение** – это очень серьезно, опасно и больно. Чтобы этого не случилось, нужно помнить, что обморозиться можно не только на сильном морозе, но и в не самые сильные холода при высокой влажности воздуха.



Когда человек замерзает, все тепло начинает «стекаться» к центру тела, потому что в этой области находятся жизненно важные органы (сердце, легкие, желудок, печень), которые организм защищает и обогревает в первую очередь. Именно поэтому обморозить можно только:

- ◆ щеки;
- ◆ уши;
- ◆ кончик носа;
- ◆ пальцы на руках и ногах;
- ◆ ступни;
- ◆ кисти рук.

**Не растирайте кожу снегом,  
им можно поцарапаться!**

## I степень обморожения

Конечности бледнеют и теряют чувствительность. Уши сильно краснеют. Нужно дома растереть конечности сухими руками до тех пор, пока они не согреются. Также рекомендуется делать ванны с прохладной водой, постепенно повышая ее температуру до температуры тела. Потом рекомендуется высушить обмороженные конечности полотенцем и наложить на них мягкие согревающие повязки.

## II степень обморожения

На коже появляются пузыри почти как при ожогах. Необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

## III степень обморожения

Омертвление тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путем.

