

Осн
овно
й
адре
с
орга
низа
ции
Адр
ес,
стро
ка 2
А

ЗИМА ПРЕКРАСНА, КОГДА БЕЗОПАСНА!

Осторожно! Сугроб — помеха обзору!
Прежде чем выходить на проезжую часть, выгляни из-за препятствия и посмотри, что там за...
За сугробом, за стоящей заснеженной машиной.

Такая горка опасна!
Есть риск скатиться с неё на проезжую часть прямо под колёса едущей машины!
Помни, зимой тормозной путь у автомобилей увеличивается!

Особое предупреждение!
Если везёте санки с ребёнком по тротуару, перед «зеброй» обязательно остановись, пусть ребёнок встанет с саней, возьми его за руку и только так идите через дорогу.

Играть в снежки рядом с проезжей частью опасно.
Снежок, попавший в лобовое стекло движущегося автомобиля, может стать причиной ДТП!

Катайся на лыжах и санках вдали от дороги.
Ни в коем случае не переходи проезжую часть на лыжах.
Перед переходом необходимо отстегнуть крепления и нести лыжи в руках.

Выбирай безопасное место для игр и развлечений:
парк, сквер, детскую площадку — те места, где нет транспорта.

ЗИМА ПРЕКРАСНА, КОГДА БЕЗОПАСНА





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; замерзнуть 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;
- присесть, 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 «стекается» 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

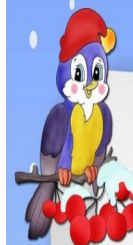
Конечности бледнеют и теряют чувствительность. Уши сильно краснеют. Нужно дома растирать конечности сухими руками до тех пор, пока они не согреются. Также рекомендуется делать ванны с прохладной водой, постепенно повышая ее температуру до температуры тела. Потом рекомендуется высушить обмороженные конечности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

II степень обморожения

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

III степень обморожения

Омертвление тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путем



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!

