

осторожно, мороз!

## СИЛЬНЫЕ МОРОЗЫ - ОПАСНО!



ЕЖЕГОДНО ОТ ОБМОРОЖЕНИЯ В МИРЕ УМИРАЮТ ДЕСЯТКИ ТЫСЯЧ ЛЮДЕЙ, В Т. Ч. И В КРУПНЫХ ГОРОДАХ



МОРОЗ

+



АЛКОГОЛЬ

=



ВОЗРАСТАЕТ РИСК ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА

**АЛКОГОЛЬ НЕ СОГРЕВАЕТ!**



**ОДЕВАЙТЕСЬ ТЕПЛЕЕ!**

ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА УЛИЦУ НАМАЖЬТЕ КОЖУ РУК И ЛИЦА ЗАЩИТНЫМ КРЕМОМ



НЕ НАДЕВАЙТЕ НА УЛИЦУ КОЛЬЦА, СЕРЬГИ И ПИРСИНГ

ЗАБУДЬТЕ О СТРОГИХ НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ ДИЕТАХ: В МОРОЗЫ НЕОБХОДИМО УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВ И БЕЛКОВ В ЕДЕ



### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

СТЕПЕНИ ОБМОРОЖЕНИЯ

I СТЕПЕНЬ



КОЖА БЕЛЕЕТ КРАСНЕЕТ, ПРИПУХАЕТ, ПОЯВЛЯЮТСЯ ПОКАЛЫВАНИЕ И БОЛЬ

II СТЕПЕНЬ



ОБРАЗУЮТСЯ КРОВЯНЫЕ ВОЛДЫРИ, ПОЯВЛЯЕТСЯ Сильная БОЛЬ

III СТЕПЕНЬ



ПРОИСХОДИТ ОМЕРТВЕЛЕНИЕ КОЖИ И ПОДКОЖНЫХ ТКАНЕЙ

IV СТЕПЕНЬ



РАЗВИВАЕТСЯ ОМЕРТВЕЛЕНИЕ ГЛУБОКО-РАСПОЛОЖЕННЫХ ТКАНЕЙ И КОСТЕЙ

#### ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ I СТЕПЕНИ ТРЕБУЕТСЯ



СОГРЕТЬ ПОРАЖЕННЫЕ УЧАСТКИ КОЖИ (ДЫХАНИЕМ, ОСТОРОЖНЫМ РАСТИРАНИЕМ МЯГКОЙ ШЕРСТЯНОЙ ТКАНЬЮ ИЛИ РУКАМИ)



НАЛОЖИТЬ СОГРЕВАЮЩУЮ ВАТНО-МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ В НЕСКОЛЬКО СЛОЕВ

#### ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ II - IV СТЕПЕНИ ТРЕБУЕТСЯ



ИСКЛЮЧИТЬ МАССАЖ И РАСТИРАНИЕ



НАЛОЖИТЬ ТЕПЛОИЗОЛИРУЮЩУЮ ПОВЯЗКУ (БИНТ И ВАТУ В НЕСКОЛЬКО СЛОЕВ, ШАРФЫ, ШЕРСТЯНУЮ ТКАНЬ, ПЛАТКИ)



ЗАФИКСИРОВАТЬ ОБМОРОЖЕННУЮ КОНЕЧНОСТЬ



ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

#### ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО



РАСТИРАТЬ ОБМОРОЖЕННУЮ ПОВЕРХНОСТЬ СНЕГОМ, ЖЕСТКОЙ ТКАНЬЮ



ПОДВЕРГАТЬ МЕСТО ОТМОРОЖЕНИЯ ИНТЕНСИВНОМУ НАГРЕВУ



РАСТИРАТЬ ПОВРЕЖДЕННУЮ КОЖУ НАСЛОМ, ЖИРОМ, СПИРТОМ



САМОСТОЯТЕЛЬНО ВСКРЫВАТЬ ПУЗЫРИ И УДАЛЯТЬ ОТМЕРШИЕ ТКАНИ



НА УЛИЦЕ НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО ЛЕЖАЩИХ ИЛИ БЕЗВОЛЬНО СИДЯЩИХ ЛЮДЕЙ - ИМ ГРОЗИТ ОПАСНОСТЬ!

ОКАЖИТЕ ИМ ПОМОЩЬ, СПАСИТЕ ИМ ЖИЗНЬ!

