



ПАМ'ЯТКА

Правила поведінки при зниженні температури повітря:

загартовуйте організм

ранкова фізична зарядка, повітряні ванни, заняття спортом

будьте уважні до одягу та взуття

одяг щільний, який не стримує рух. взуття зручне, в справному стані та сухе

змажте лице та руки жирним кремом у морозну або вітряну погоду

для шкіри є небезпечними перепади температури - у приміщенні та на вулиці

рухайтесь на холоді, це посилює кровообіг і сприяє зігріванню тіла

це посилює кровообіг і сприяє зігріванню тіла

не торкайтеся оголеною шкірою до металевих предметів у морозну погоду

може викликати швидке відмороження

Перша медична допомога при відмороженні:

помістіть постраждалого з будь-яким видом відмороження в тепле приміщення

дайте постраждалому гарячий чай або каву

розітріть щоки, ніс, вуха

якщо вони побіліли, чистою рукою до почервоніння і появи поколювання

розітріть відморожену частину тіла спиртом або одеколоном

Якщо їх немає, розтирайте м'якою рукавичкою або хутряним коміром. Не можна розтирати снігом, це прохолоджує відморожені ділянки та ушкоджує шкіру

примусьте постраждалого намагатися рухати ушкодженою кінцівкою