



ВНИМАНИЕ! ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ!



В морозную погоду на улицу следует выходить в многослойной свободной одежде. Например, два свитера, две пары носков – воздух сохраняет тепло именно между слоями одежды.

ПРИЗНАКИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

- ✓ Дрожь и озноб
- ✓ Слабость
- ✓ Потеря сообразительности и ловкости
- ✓ Бледная и холодная кожа на ощупь
- ✓ Вялые движения
- ✓ При тяжелой форме возможны галлюцинации

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ?

1. Носите головной убор и одежду из шерстяной ткани или меха
2. Обувь всегда должна быть свободной и сухой
3. Не следует надевать украшения из металла, так как металлическим изделиям свойственно охлаждаться намного быстрее, нежели человеческому телу
4. Откажитесь от косметики. Не следует использовать средства для лица непосредственного перед выходом на улицу. Такие средства только увеличивают риск переохлаждения и обморожения
5. Прячьтесь от ветра – вероятность переохлаждения на ветру гораздо выше
6. В морозную погоду стоит отказаться от курения и употребления спиртных напитков – табак способствует снижению кровообращения в конечностях, а алкоголь провоцирует потерю большого количества тепла

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ

1. Постепенно отогревайте пострадавшего – укройте покрывалом или сухой одеждой
2. **НЕ ПЫТАЙТЕСЬ** отогреть пострадавшего быстро – это может привести к спазму кровеносных сосудов
3. Приложите к телу грелку либо бутылку с теплой водой
4. Напите пострадавшего горячим чаем, если он в сознании
5. Вызовите «скорую» помощь



БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!