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.

«Наступили холода!»



МБДОУ ДСКВ № 32 «Брусничка» г. Нижневартовск



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!

Будьте внимательны: не допускайте переохлаждения!

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

III степень обморожения

Омертвение тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путем.

