

## 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!

## 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

Омертвление тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путем.

