



# **Правила поведения при низких температурах**

**Как защитить себя от холода**



## **КАК ОДЕТЬСЯ:**

**Головной убор** должен закрывать уши, лоб и затылок. «Идеал» это — шапка-ушанка

**Варежки** теплее перчаток, особенно из овечьей шерсти

**Обувь** должна быть удобной и не тесной

**Верхняя одежда** должна быть свободной и многослойной

**Термобельё** не пропускает холод и ветер, удерживает тепло и притом дышит



## **КАК СОГРЕТЬСЯ:**

**Если планируете быть на морозе долго, возьмите с собой горячий напиток**

**Если начнёте замерзать, зайдите погреться в помещение. К примеру, в магазины или кафе**

**Переодически массируйте щёки и нос. Если почувствовали онемение лица, сделайте 10-20 наклонов, чтобы вызвать приток крови к нему**

**Главное правило — двигайтесь!**



## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ:**

**Зайдите в тепло. Снимите промёрзшую одежду и укутайте обмороженный участок**

**При лёгком обморожении поражённую часть тела можно растереть или согреть в ванне**

**Выпейте горячий сладкий чай**

**КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ:** растирать обмороженный участок снегом, отогревать его над огнём и/или поливать горячей водой



## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ:**

**Заведите (занесите) пострадавшего  
в тёплое помещение или укутайте тёплой  
одеждой**

**Разотрите тело сначала руками, а затем  
мягкой тканью, пока кожа не порозовеет  
и не вернётся чувствительность**

**Дайте горячее питьё и еду**

**Не используйте алкоголь!**



**СООБЩИТЕ О ПРОИСШЕСТВИИ!**

**В ЕДИНУЮ СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ  
ПО ТЕЛЕФОНУ – 112**

**ВАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ!**