

Памятка поведения для учащихся зимой

При резком похолодании:

- ❖ одевай теплую, свободную, многослойную одежду;
- ❖ обязательно надень шапку и шарф;
- ❖ носи варежки, а не перчатки;
- ❖ на ногах — теплые сапоги с шерстяными носками или валенки;
- ❖ обеспечь организм "топливом" для выработки внутренней энергии, обогревающей организм: только после плотного горячего завтрака или обеда выходи на улицу;
- ❖ находясь на улице — не стой на одном месте, двигайся;
- ❖ по возможности, в сильный мороз останься дома.

При обморожении нельзя:

- быстро согревать обмороженные места: обкладывать грелками, принимать горячий душ, теплую ванну, применять интенсивное растирание, согреваться у открытого огня;
- растирать обмороженные участки снегом, из-за возможности повреждения мелкими льдинками поверхности кожи и занесения инфекции;
- натирать обмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада пораженных тканей.

При обморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) необходимо осторожно растереть обмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снять перчатки или обувь, руки согреть дыханием и легким массажем, а стопы ног растереть в направлении сверху вниз.

При сильном обморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) необходимо укутать пораженное место теплыми вещами и быстро добраться до теплого помещения.

Не занимайся самолечением. Сообщи родителям о случившемся.

Необходимо немедленно вызвать врача.