

Безопасность в зимнее время года!



Осторожно, гололед!

Учите детей, что ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву. Старайтесь по возможности обходить скользкие места.

Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!



Как защитить себя от мороза

С наступлением сильных холодов в приемные отделения больниц все чаще попадают люди с симптомами сильных обморожений.

Русская зима не терпит пренебрежения, и может за это сурово наказать. Сегодня мы напомним, как уберечь себя от обморожений.

Чаще всего от холодного воздуха страдают уши, нос, плохо защищенные пальцы рук и ног. Обморожение бывает не только зимой. Его можно получить на весеннем или осеннем ветру. От мороза чаще всего страдают стопы, особенно, если на ногах тесная обувь без стелек, и если человек страдает повышенной потливостью ног.

Для того чтобы защитить себя от обморожения надо использовать многослойную одежду: двойные рукавицы, пара свитеров и носок. Очень хорошо пользоваться

одеждой, изготовленной из водонепроницаемых и теплоизоляционных материалов, сделанных по высокой технологии.

Необходимо утеплить голову и шею, где расположены сосуды, несущие кровь к голове

Перед выходом на улицу в холодное время года, тем более на длительное время, необходимо хорошо и плотно поесть. Недостаточное питание и усталость могут стать причиной обморожения, снижая сопротивляемость организма.

Мороз сушит кожу, поэтому перед выходом на улицу нельзя пользоваться лечебными средствами на воде.

Следует также отказаться от применения косметики, содержащей влагу. Не стоит пользоваться увлажняющими кремами, а питательный крем можно наносить не позже, чем за час до выхода на улицу. На такой случай дома стоит иметь нутряное свиное сало - его можно купить на рынке, вытопить на паровой бане и хранить в холодильнике. В мороз оно прекрасно защищает кожу и взрослых, и особенно детей. Надежно защитить лицо от морозов поможет также гусиный жир либо специальные косметические средства.

В пути следования, если у вас начинают замерзать ноги или руки, а также другие части тела, заходите греться в ближайшие магазины.



Зимой на водоеме

Не выходите с ребенком на заледеневшие водоемы! Если лед провалился - нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край! Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо отползти или откатиться от края.

Это основные правила безопасного поведения в зимнее время года, которые следует помнить взрослым и учить детей соблюдать их.

Будьте осторожны!