**ПАМЯТКА**

**для взрослых и детей**

**Как защитить себя от мороза**

**Одежда.**

1. 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.
2. Для рук в сильные морозы нет ничего лучше, чем варежки из натуральных материалов. А вот от перчаток стоит отказаться, они плохо подходят для обогрева рук в холода.
3. На ногах должна быть влагонепроницаемая теплая обувь, утепленная меховыми стельками. Достаточно просторная, чтобы свободно можно было надеть шерстяные носки. Шерсть не только удерживает тепло, но и влагу, что позволяет оставаться ступням сухими.
4. На уши натягиваем шапку, поднимаем воротник. Шапку и варежки надо надевать в помещении, так как при сильных морозах возможен риск мгновенного переохлаждения конечностей, особенно у людей с проблемным и сосудами.
5. Обязательно повязываем шарф. Горло очень уязвимо – несколько минут сильного мороза и ангина вам обеспечена. Шарфом можно замотаться до самых глаз, скрыв от обжигающего мороза подбородок, щеки и рот. Нос также можно смазать криопротектором – специальным зимним кремом, который наносится за полчаса до выхода на улицу. Такой защитный крем не лишним будет нанести на руки и лицо.
6. Отказаться от ношения ювелирных изделий, чтобы исключить контакт с холодным металлом.

**Правила поведения на морозе.**

1. Двигаться, двигаться, двигаться и еще раз двигаться! Стараться не дышать ртом, морозный воздух, предварительно не согретый, может привести к заболеваниям верхних дыхательных путей. Если вы курите, то лучше не курите на морозе. Мало того, что сужаются сосуды, так еще вы вдыхаете очень много холодного воздуха.
2. 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.
3. В пути следования, если у вас начинают замерзать ноги или руки, а также другие части тела, заходите греться в ближайшие магазины.

**Питание.**

1. В сильные морозы питание должно быть усиленным: мясо, рыба, сливочное масло и другие калорийные продукты. Ведь на согрев организм тратит огромное количество энергии и ее надо восполнять. Стараться пить больше жидкости – горячего чая, кофе, добавляя сливки, молоко, мед. Хороши травяные отвары, с добавлением мяты и боярышника. От диет в холодное время года лучше отказаться. Включите в свой рацион больше различных супов на мясном бульоне, молочных каш. Если вы будете длительное время находиться на улице, возьмите из дома термос с горячим питьем. Питание в морозы должно быть таким: плотный завтрак и обед (желательно включить в меню горячий суп), но легкий ужин. Перед сном, стакан теплого молока с медом или отвар трав.

**Памятка**

**для взрослых и детей**

**«Обморожение»**

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.

При легких обморожениях человек получает поверхностные ожоги. При тяжелой степени обморожения страдают все ткани, вплоть до костной.

**Что делать**

* Согреть, отвезти в тепло, разуть.
* Растереть конечности, пока не покраснеют. Можно руками, можно кусочком шерсти или дыханием.
* Только после этого следует опустить замерзшие конечности в воду комнатной температуры.
* Постепенно поднимать температуру воды до температуры тела.
* Наложить сухую повязку и укутать.
* Если чувствительность не возвращается, а площадь обморожения больше ладони и появились пузыри, надо срочно вызвать врача.

**Что нельзя делать**

* Растирать снегом. Так можно повредить и без того хрупким сосудам и занести инфекцию.
* Нельзя сразу отправлять пострадавшего под горячий душ. Кровообращение от резких перепадов температуры только еще сильней застопорится. В результате пораженные участки могут погибнуть.
* Не надо ничего смазывать жиром и тем более вскрывать пузыри на коже.

**Как предотвратить обморожение**

Носить в холодную погоду свободную и теплую обувь. Узкая обувь и перчатки сдавливают поверхностные сосуды. Нарушается кровоток, повышается риск обморожения.

Вставьте теплые стельки и надевайте шерстяные носки вместо хлопчатобумажных.

Варежки должны быть из водостойкой и непродуваемой ткани с мехом внутри.

Не мойте руки, выходя на улицу.