



# ОБМОРОЖЕНИЕ

-ПОВРЕЖДЕНИЕ ТКАНЕЙ ОРГАНИЗМА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ХОЛОДА

ЧАЩЕ СТРАДАЮТ:  
НОС  
УШИ  
ЩЕКИ  
ПОДБОРОДОК  
ПАЛЬЦЫ РУК И НОГ



НАИБОЛЬШЕМУ РИСКУ ПОДВЕРГАЮТСЯ



ДЕТИ



ПОЖИЛЫЕ  
ЛЮДИ



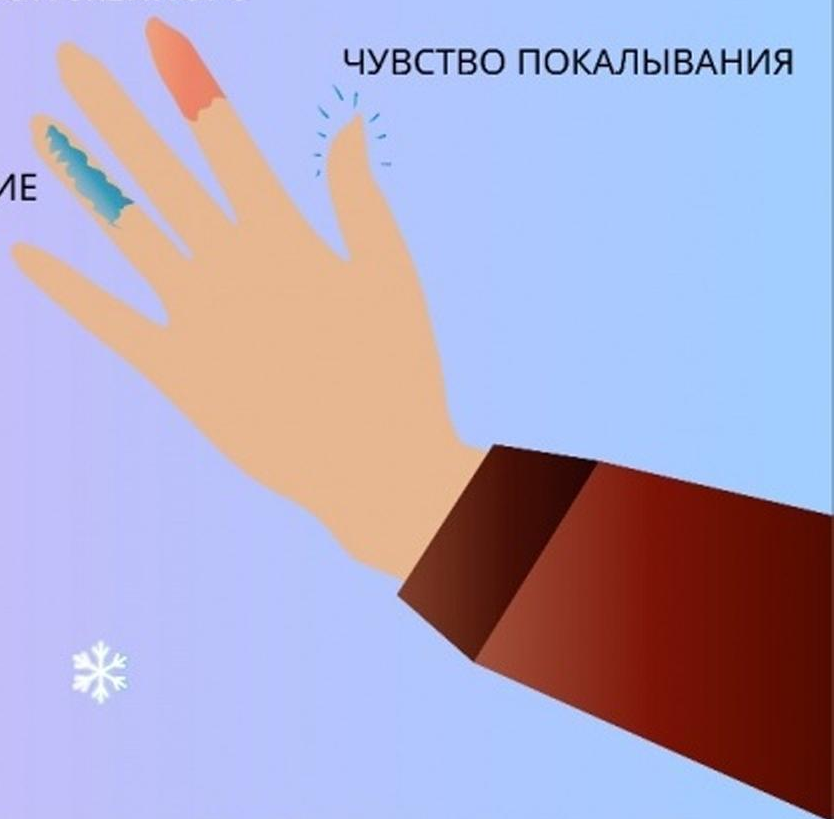
ЛЮДИ  
В СОСТОЯНИИ  
ОПЬЯНЕНИЯ

## ПРИЗНАКИ:

ПОКРАСНЕНИЕ ПОРАЖЁННОГО  
УЧАСТКА КОЖИ

ЧУВСТВО ПОКАЛЫВАНИЯ

ОНЕМЕНИЕ



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

СОГРЕВАНИЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ 20-30 МИНУТ:

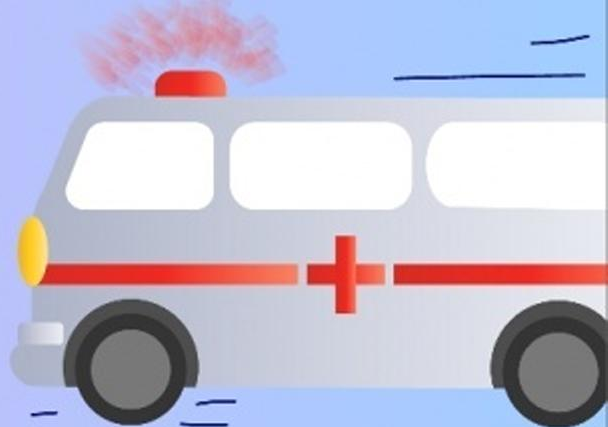
ПОМЕСТИТЕ УЧАСТКИ, ПОСТРАДАВШИЕ  
ОТ ХОЛОДА, В ТЁПЛУЮ, НО НЕ ГОРЯЧУЮ ВОДУ

ЕСЛИ ТЁПЛОЙ ВОДЫ НЕТ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕПЛО  
СОБСТВЕННОГО ТЕЛА (ОБМОРОЖЕННЫЕ КИСТИ  
БЫСТРО ОТОГРЕЮТСЯ ПОД МЫШКАМИ)





ЕСЛИ КОЖА ТВЕРДЕЕТ, ПОКРЫВАЕТСЯ  
ВОЛДЫРЯМИ, НАДО КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ  
ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ



# НЕЛЬЗЯ!



РАСТИРАТЬ  
СНЕГОМ



МАССИРОВАТЬ



ГРЕТЬСЯ  
У ПРИБОРОВ,  
ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ  
ДЛЯ ОТОПЛЕНИЯ



ГРЕТЬСЯ  
У ОТКРЫТОГО  
ОГНЯ



# ПРЕДОТВРАТИТЬ!



СОХРАНИТ ТЕПЛО МНОГОСЛОЙНОСТЬ



1.

НИЖНИЙ СЛОЙ ДОЛЖЕН ХОРОШО  
ОТВОДИТЬ ВЛАГУ, ПОДОЙДЁТ ОДЕЖДА  
ИЗ ПОЛИЭСТЕРА, ПОЛИПРОПИЛЕНА,  
НО НЕ ИЗ ХЛОПКА

2.



СРЕДНИЙ СЛОЙ ДОЛЖЕН ХОРОШО  
СОХРАНЯТЬ ТЕПЛО, ПОДОЙДЁТ ОДЕЖДА  
ИЗ ШЕРСТИ ИЛИ ФЛИСА

3.



ВНЕШНИЙ СЛОЙ ДОЛЖЕН  
ЭФФЕКТИВНО ЗАЩИЩАТЬ ОТ ВЕТРА И  
ОСАДКОВ



4.

ГОЛОВНОЙ УБОР, ЗАКРЫВАЮЩИЙ  
УШИ, ШАРФ, ВАРЕЖКИ, И ТЁПЛАЯ,  
ВОДОНЕПРОНИЦАЕМАЯ ОБУВЬ

