

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА

Мороз и морозец

Вот Морозец как-то раз
В чистом поле, в поздний час,
Видит: едет, сыт и пьян,
В толстой шубе толстый пан.
Кони барина везут.
Наш Морозец тут как тут!
Рядом с паном в сани сел -
Нос у пана побелел, Пан
не чует рук и ног, Весь до
косточек продрог, Льдинки
сыплются из глаз... Пробил пана
смертный час, Не спасли его
меха - Рукавицы и доха.



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА

Заглянул Морозец в бор, Где
звенел в тот час топор, Видит:
тощий мужичок, Затянув свой
кушачок, Зипунком прикрыт
едва, Рубит сучья на дрова.
Как пришел Морозец в лес,
Мужику в зипун залез,

Пробирает мужика - Больно
щиплет за бока, За нос, за
уши дерет, Прямо за душу
берет!

А мужик, знать, крепок был -
Так и рубит, как рубил, Так и
машет топором, Разбирает
бурелом.

Призаморится - вздохнет,
Только пот с лица смахнет,
Чуть присядет на пенек: -
Жаркий выдался денек!
Час ли, два часа прошло -
Время быстро утекло.
Мужичонка, жив-здоров,
Наложил на санки дров,
За кушак топор заткнул
И до дому повернул.
А Морозец, сам не свой,
Поплелся к себе домой.

С. Михалков

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА

Помоги себе сам



- 1 Прими ванну (не менее 15 минут), начиная с теплой (проверь локотком), постепенно добавляя горячую воду до 40.С, и разотрись сухим полотенцем.
- 2 Укройся теплым одеялом.
- 3 Выпей горячего чаю с лимоном или малиной.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА

Признаки местного обморожения:



сначала кожа бледнеет, появляется чувство онемения, боли, покалывания в пораженном участке, затем становится нечувствительной, потом припухает, краснеет, на ней могут появиться волдыри.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА



Помоги себе сам

Как можно скорее согрей обмороженный участок: спрячь руки в подмышки, лицо, пальцы или другие части тела прикрой руками в сухих перчатках или шарфом.

WikiHow

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА

При обморожении нельзя:

- Пользоваться обогревателями, каминами или грелками: пострадавший участок должен отогреваться медленно.



- Растирать снегом, мазать жиром, маслом или спиртом
- Растирать тканью, если появились волдыри (это приводит к дополнительным травмам).

- Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть –повреждения кожи будут более значительны.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА

Как уберечься от мороза?

1 Носите свободную одежду для нормальной циркуляции крови.

2 Одевайтесь как «капуста», чтобы между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха - они отлично удерживают тепло.

3 Верхняя одежда должна быть непромокаемой.



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА



4 Не носи тесную обувь. В сапоги нужно положить теплые стельки и надеть шерстяные носки – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА

5 Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучше надень варежки из влагоотталкивающей и не продуваемой ткани с мехом внутри.



Перчатки, конечно, удобнее, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду лицо и руки смажь специальным кремом.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА



6 Не носите на морозе металлических украшений: металл остывает быстрее тела и возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодowymi травмами.

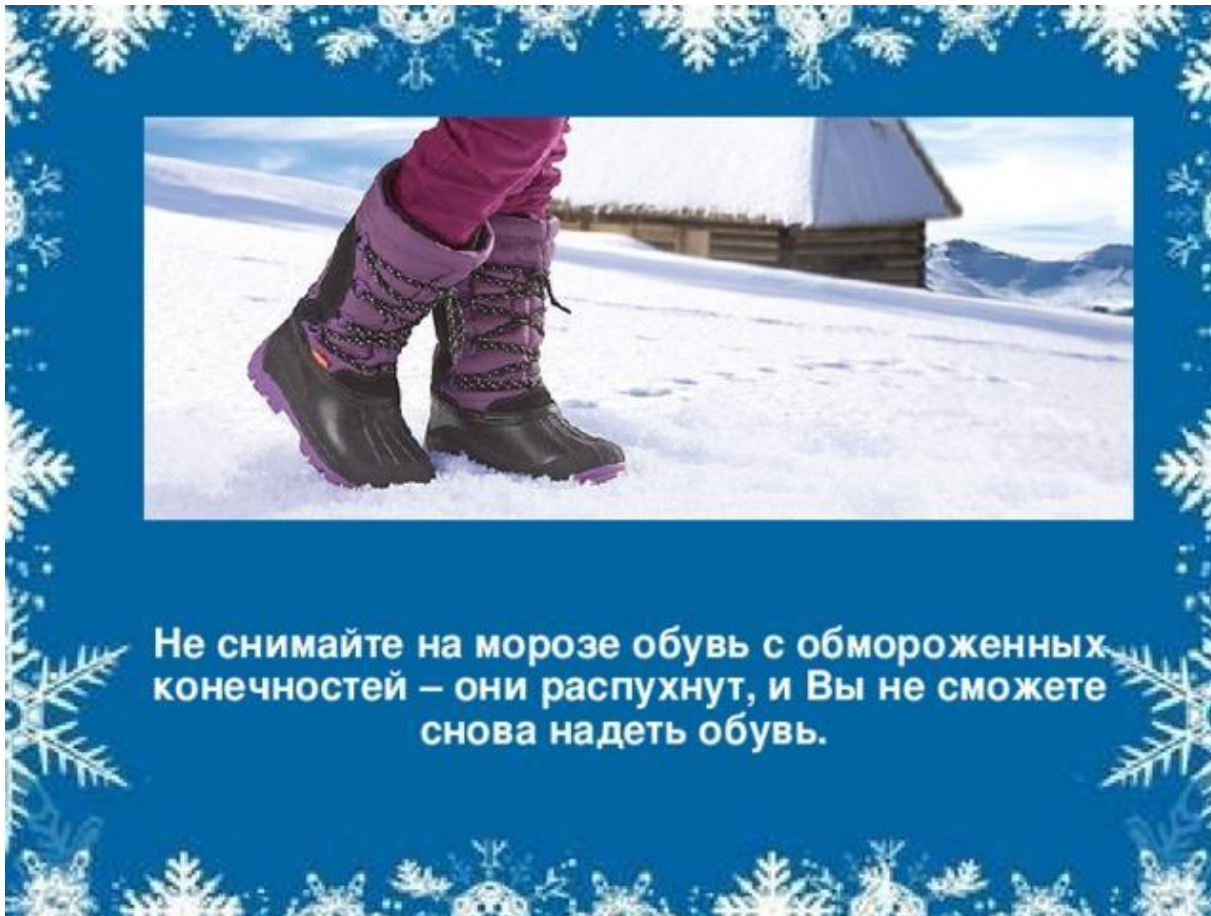


КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА

7 Гуляя, следи за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он будет следить за твоими.



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА

Как только на прогулке ты почувствовал переохлаждение или замерзание конечностей, срочно зайди в любое теплое место – магазин, кафе, подъезд.



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА



Выходя гулять в мороз на улицу, помните, что желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА



В сильный мороз старайся не выходить из дома без особой необходимости.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОРОЗА

