

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.

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

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЯ

1 одевайтесь многослойно
одежда и обувь не должны давить
обязательно носите шапку и шарф



2 ешьте питательно,
но не пере едайте



ешьте питательно,
но не пере едайте

2



перед выходом на
улицу пейте горячий
чай с лимоном

смазывайте лицо и
руки жирным кремом



3



на морозе не курите и
не употребляйте алкоголь



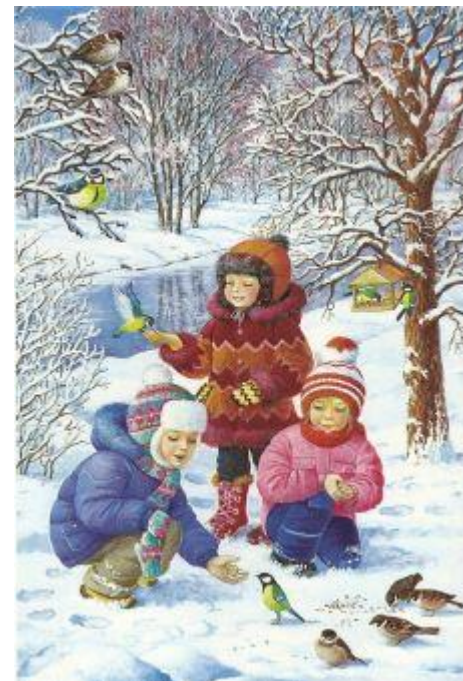
при обморожении не
растирайте и резко не
согревайте поврежденные
места



заметили серьезные
изменения кожи -
скорее к врачу

Пресс-служба Днепропетровской СГА

Государственное учреждение «Зельвенский районный
центр гигиены и эпидемиологии»
«Защитите себя в мороз»



**памятка
2021**

Подготовил инструктор-валеолог Зельвенского районного ЦГЭ Ж.Б. Петкевич

Тираж 200 экз.

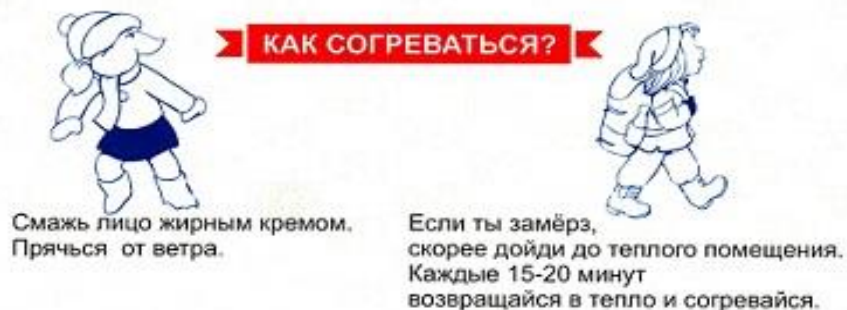
ОСТОРОЖНО: МОРОЗ!

В СИЛЬНЫЙ МОРОЗ НЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА
БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ!

КАК ОДЕТЬСЯ?



КАК СОГРЕВАТЬСЯ?



Как защитить себя от мороза

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

Зима не терпит пренебрежения, и может за это сурово наказывать. 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.

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.