



# ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЯ

## Признаки и симптомы ОБМОРОЖЕНИЯ:



Потеря чувствительности  
обмороженных участков тела



Ощущение покалывания или  
пощипывания, покраснения кожи

## ОДЕЖДУ И ОБУВЬ НАДЕВАЙТЕ ПО ПОГОДЕ:



теплую и сухую



из натуральных материалов,  
желательно из шерсти и кожи



несколько легких слоев одежды  
вместо одного плотного



шапку, шарф и  
варежки



обувь – с теплыми  
стельками

## Что ДЕЛАТЬ при обморожении:



Наложите на обмороженные участки  
теплоизолирующую сухую повязку



При наличии симптомов обморожения-  
немедленно обратитесь  
за медицинской помощью



Если начали замерзать, согрейтесь  
в помещении или горячим напитком

## Что НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ при обморожении:



Растирать сильно обмороженные участки



Пытаться согреть обмороженные  
участки тела огнем или горячей водой



Применять масляные средства



Употреблять алкоголь