



Наступили ХОЛОДА...

Как правильно питаться ЗИМОЙ

1. Масло сливочное или свиное сало (зимой в малых количествах оно крайне полезно).
2. Растительное масло (лучше – оливковое или кукурузное).
3. Яйца (в салатах, самостоятельные блюда или в составе бутерброда).
4. Кисломолочная продукция (творога – побольше, йогурт – питьевой, сыр, кефир).
5. Рыба (морская, чтобы соленая), мясо (желательно, говядина).
6. Цитрусовые (при отсутствии аллергических реакций – в несблизком количестве).
7. Хлеб из муки грубого помола.



НЕОБХОДИМО!





© Андрей Морозов



Чтобы не обморозиться в холода

Мороз потрескивает на улице, погода пугает нас холодными порывистыми ветрами. Сидеть бы сейчас дома и совсем не выходить на улицу. Но это невозможно, ведь люди – не медведи, и залечь в зимнюю спячку до весны им никак не удастся. Поэтому нужно в это холодное и морозное время беречь себя, чтобы случайно не обморозиться. Самое главное, чего нужно придерживаться – **не выходить на мороз в тесной и влажной одежде и обуви**. Так вы рискуете обморозить себе части тела, особенно подвержены этому руки, ноги и лицо. Если ваш организм ослаблен в результате перенесённых заболеваний, вы физически переутомились, испытываете голод, то вы тоже рискуете попасть в больницу с диагнозом **«обморожение»**.

Не стоять на месте!

Очень мудро поступают те, кто в эти морозные дни, например, ожидая на остановке транспорт, не стоит на одном месте. Лучше **подвигаться** и **похлопать в ладоши**, таким способом согреться. Вероятность обморожения на ветру значительно повышается, поэтому ещё один совет – **прячьтесь от ветра**.



Как заметить обморожение

Обморожение не сразу заметишь вовремя, поскольку чувствительность повреждённых участков тела снижается. Кажется, будто они онемели. Потом появляется побледнение кожи, ещё через какое-то время она синеет, а потом образуются волдыри. Если войти в тёплое помещение, возникает острая, сильная боль и на коже появляется отёк. Различают лёгкую, среднюю и тяжёлую степе



ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

При этом человеку, который обморозился, следует оказывать первую медицинскую помощь:

1. доставить пострадавшего в ближайшее **тёплое помещение**;
2. снять промёрзшую одежду, обувь, носки, перчатки;
3. следует согреть до покраснения охлаждённые участки тела тёплыми руками, лёгким **массажем**, **растираниями** шерстяной тканью, дыханием;
4. нужно наложить **ватно-марлевую повязку**.
5. Обязательно пострадавшего напоите горячим чаем с мёдом. Если есть необходимость, то нужно вызвать врача для оказания более квалифицированной **медпомощи**.



I степень – потеря кожной чувствительности, отечность



II степень – образование пузырей на коже



III степень – омертвление обмороженных участков кожи

Используй детский крем



www.eco-life.dp.ua



Пейте горячий чай!





Будьте здоровы!