



ФБУЗ "Центр гигиенического  
образования населения"  
Роспотребнадзора

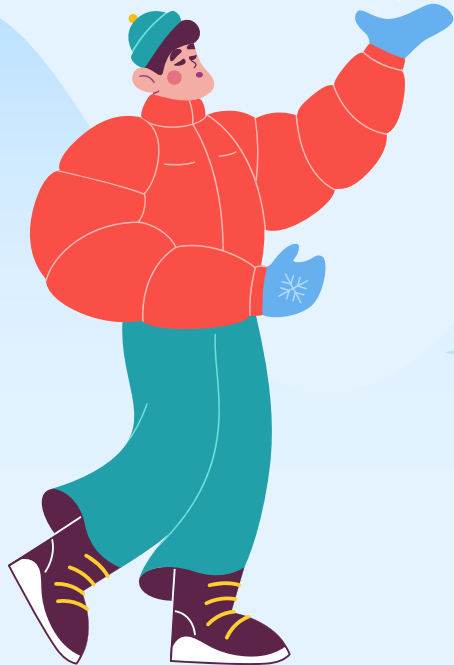
# Активная зима

## Советы по здоровью





# Одевайтесь многослойно



Именно прослойки  
воздуха между слоями  
одежды помогают  
сохранять тепло

*Совет: лучше надеть  
несколько легких вещей,  
чем одну теплую*





# Утепляйте руки, голову и шею

Шапка, перчатки, варежки,  
шарф — обязательные  
атрибуты на улице зимой

*Совет: лучше надеть  
варежки, а не перчатки.  
Так будет теплее*





# Используйте защитный крем

Крем образует на поверхности  
кожи защитную пленку, которая  
уменьшает теплоотдачу и  
потерю влаги

**Совет: используйте крем за  
15-30 минут до выхода,  
чтобы он успел впитаться**





# Сделайте разогревающую разминку



Разминка в течение 5-10 минут поможет уменьшить риск травм при занятиях активным спортом

*Совет: делайте разминку не только зимой, но и летом*





# Катайтесь на безопасных склонах

Такие склоны освещены,  
хорошо просматриваются,  
не имеют преград, обрывов  
и резких поворотов

*Совет: не используйте для  
катания с горки предметы,  
не предназначенные для  
этих целей*

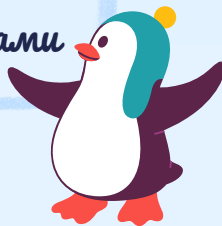




# Откажитесь от алкоголя

Алкоголь расширяет кровеносные  
сосуды, увеличивая теплоотдачу  
организма, и снижает  
чувствительность к холоду

*Совет: лучше согреться  
горячим чаем, а не  
алкогольными напитками*





# Следите за самогубством

Первые признаки обморожения:

- побледнение кожи
- онемение конечностей
- снижение чувствительности

**Совет: при обморожении:**

- *уйти с холода*
- *переодеться в теплое белье*
- *постепенно согреть пораженный участок в слегка теплой воде*







ФБУЗ "Центр гигиенического  
образования населения"  
Роспотребнадзора

# Присоединяйтесь к нам



telegram



вконтакте



ВсемСанПросвет

