



Якщо частина тіла відморозиться (замерзне)

◆ **Пояснення:** Коли на морозі ти довго на вулиці, руки, ноги, ніс або вуха можуть замерзнути та навіть побіліти. Це означає, що шкіра відморозилася.

Що робити:

- ✓ Зайди в тепле місце.
- ✓ Обережно зігрій замерзлу частину тіла своїми руками або теплою тканиною.
- ✗ **Не розтирай!** Розтирання може пошкодити шкіру.
- ✓ Якщо є можливість, випий щось тепле.
- ✓ Якщо шкіра не повертає нормальний колір, скажи дорослим.



Якщо частина тіла відморозиться (замерзне)

- ✓ Зайди в тепле місце.
- ✓ Обережно зігрій замерзлу частину тіла своїми руками або теплою тканиною.
- ✗ **Не розтирай!** Розтирання може пошкодити шкіру.
- ✓ Якщо є можливість, випий щось тепле.
- ✓ Якщо шкіра не повертає нормальний колір, скажи дорослим.



Якщо очі заболять від яскравого сонця на снігу (снігова сліпота)

◆ **Пояснення:** Сніг може відбивати сонячне світло та сильно засліплювати очі. Від цього можуть боліти очі, а дивитися стане важко.

Що робити:

- ✓ Одягни темні окуляри або хоча б прикрий очі рукою.
- ✓ Повернися задом до сонця та відпочинь у тіні.
- ✓ Якщо очі сильно болять — скажи дорослим.



Якщо очі заболять від яскравого сонця на снігу (снігова сліпота)



Одягни темні окуляри або хоча б прикрий очі рукою.



Повернися задом до сонця та відпочинь у тіні.



Якщо очі сильно болять — скажи дорослим.



Якщо шкіра або одяг замокнуть на морозі

◆ **Пояснення:** Коли шкіра або одяг стають мокрими, на морозі це дуже небезпечно. Тіло швидше втрачає тепло, і можна швидше замерзнути.

Що робити:

- ✓ Якнайскорше знайти в тепле місце.
- ✓ Зніми мокрий одяг і витрися рушником.
- ✓ Одягни сухий теплий одяг.
- ✓ Якщо дуже змерз — випий теплий чай.



Якщо шкіра або одяг замокнуть на морозі

- ✓ Якнайскорше зайти в тепле місце.
- ✓ Зніми мокрий одяг і витрися рушником.
- ✓ Одягни сухий теплий одяг.
- ✓ Якщо дуже змерз — випий теплий чай.



Якщо язик примерз до зимного заліза

◆ **Пояснення:** На морозі язик може примерзнути до холодного металу, бо метал швидко охолоджує вологу на шкірі. Як хтось скаже тобі полизати метал - не роби це!!!

Що робити:

- ✓ **Не рухайся!** Інакше можна поранити язик.
- ✓ **Поклич на допомогу дорослого.**
- ✓ **Тепла вода допоможе відігріти метал.** Якщо дорослі принесуть воду, полий її на язик і метал, щоб язик розмерзся.
- ✗ **Не дихай на залізо!** Це тільки зробить метал ще холоднішим.



Якщо язик примерз до зимного заліза

- ✓ **Не рухайся!** Інакше можна поранити язик.
- ✓ **Поклич на допомогу дорослого.**
- ✓ **Тепла вода допоможе відігріти метал.** Якщо дорослі принесуть воду, полий її на язик і метал, щоб язик розмерзся.
- ✗ **Не дихай на залізо!** Це тільки зробить метал ще холоднішим.