

2. Захищайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте вдягати рукавички, а ніс та вуха захищати шапкою, шарфом, піднятим коміром.
3. Візьміть запасний одяг, якщо плануєте цілий день провести на морозі.
4. Не виходьте на мороз голодними. Обов'язково добре поїжте, краще щось висококалорійне. Замерзли – також з'їжте що-небудь.
5. Заходьте кожні півгодини у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці.
6. По можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом.
7. Працюйте руками, рухайте ними, аби посилити кругообіг у замерзаючих судинах. Так само рухайте пальцями ніг. Можна стрибати з ноги на ногу - тільки не дуже енергійно, це може зашкодити замерзлим тканинам.
8. Не перевтомлюйтеся. Втомлена людина швидше піддається переохолодженню. Як правило, люди, відчувши, що починають замерзати, рухаються дуже активно. Але це також не зовсім розумно, тому що енергія витрачається дуже швидко, а сили треба поновлювати. Отож ворухіться, але не надто інтенсивно.
9. Слідкуйте за прогнозом погоди.
10. Не торкайтеся металу, як голими руками, так і язиком. Метал дуже добре проводить тепло, а, отже, миттєво забирає його 'у вас, а у місці зіткнення може виникнути обмороження. Те саме стосується бензину. Він може дуже швидко обморозити шкіру при зіткненні, а, отже, під час роботи з подібними матеріалами на морозі неодмінно використовуйте водонепроникні рукавички.
11. У разі переохолодження потрібно посидіти декілька годин у теплому приміщенні та поїсти.
12. У разі обмороження слід, за можливості, перевдягнутися: зняти мокрий одяг і загорнутися в тепле простирадло чи ковдру. Не можна торкатися обморожених ділянок тіла, потрібно накласти термоізолюючу пов'язку (ватно-марлеву, бавовняну тощо), випити теплою напою та негайно звернутися до лікаря.
13. Ні в якому разі не можна зігрівати уражені ділянки тіла гарячою водою або біля гарячих батарей.

3. Ожеледь

Одна з головних небезпек взимку – ожеледь і, як наслідок, можливе падіння. Тому, щоб не потрапити до травм пункту треба виконувати наступні вимоги:

1. Під час ожеледі краще носити взуття на підошві з мікропористої чи іншої м'якої основи без високих підборів.
2. Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву. Поспіх збільшує небезпеку падіння, тому ходіть неквапом.
3. Не виходьте без потреби на вулицю. Зачекайте поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.
4. Якщо у вас із собою сумка чи торба, то вона повинна бути тільки такою, яку можна носити через плече. Руки мають бути вільні від речей.
5. Не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість не лише падіння, але й більш важких травм.
6. Не соромтесь взяти палицю з гумовим наконечником чи шипом.
7. При порушенні рівноваги швидко присядьте - це найбільш реальний шанс