



华中科技大学同济医学院  
武汉市中心医院  
THE CENTRAL HOSPITAL OF WUHAN  
武汉市心血管病医院

# 下雪啦

## 冰雪天防护指南

请您做好个人防护  
冬季下雪降温



### 这些健康常识 不可不知!

#### 打吐溜滑





华中科技大学同济医学院  
武汉市中心医院  
THE CENTRAL HOSPITAL OF WUHAN  
武汉市心血管病医院

# 非必要不出门， 除非.....

## 这类人例外！

有心脑血管基础疾病的人，如果突然发生胸痛、胸闷、头晕、气促、冒冷汗、意识模糊、吐字不清、肢体麻木乏力等情况

别在家里拖着，尽快去医院就诊！





华中科技大学同济医学院  
武汉市中心医院  
THE CENTRAL HOSPITAL OF WUHAN  
武汉市心血管病医院

# 冰雪天出门， 走路有技巧

## 防滑防跌口诀

走路学企鹅，外八小碎步  
脚滑快下蹲，减少冲击力  
摔倒别手撑，就地打个滚  
跌后匀轻动，免受二次伤  
重伤别逞强，快拨120!





华中科技大学同济医学院  
武汉市中心医院  
THE CENTRAL HOSPITAL OF WUHAN  
武汉市心血管病医院

# 出门要防冻 装备要配齐

## 开心玩雪，远离冻伤

- 1.装备：手套、耳罩、防水鞋
- 2.皮肤不要长时直接接触冰雪
- 3.玩雪后手脚冰凉、皮肤麻木，别急着用火烤或热水浸泡，让肢体自然逐步复温。
- 4.易受冻部位可擦凡士林或其他油脂类护肤品，经常按摩易患冻疮部位。





华中科技大学同济医学院  
武汉市中心医院  
THE CENTRAL HOSPITAL OF WUHAN  
武汉市心血管病医院

# 居家取暖 谨防烫伤

## 当心！低温也能烫伤人！

- 1.烧水壶、开水瓶、滚烫的锅…放在小孩够不到的地方。
- 2.老年人泡脚水温别太高。
- 3.热水袋包一下再用，别长时间贴在一个部位。
- 4.电热毯睡前开，被窝暖了就关掉。





华中科技大学同济医学院  
武汉市中心医院  
THE CENTRAL HOSPITAL OF WUHAN  
武汉市心血管病医院

# 处理烫伤

## “五字诀”



- 1、流动冷水**冲**洗，帮助散热。
- 2、必要时把衣服**剪**开，防止撕扯皮肤。
- 3、冷水浸**泡** 10-30分钟，缓解疼痛。
- 4、用干净无菌纱布或棉布覆**盖**，减少污染。
- 5、严重烫伤及时**送**医院。



## 切记

烫伤部位别乱抹东西，面粉、香油、牙膏、清凉油都不行！