|  |
| --- |
| **Уважаемые жители!**  **В связи с понижением температуры воздуха и усилением мороза позаботьтесь о собственной безопасности.** |

В связи с понижением температуры воздуха и усилением мороза позаботьтесь о собственной безопасности.

Сильные морозы увеличивают риски возникновения пожаров, чрезвычайных ситуаций, в том числе дорожно-транспортных происшествий. Будьте предельно внимательными при использовании электрообогревателей, печного отопления, сократите время пребывания на улице во избежание обморожений.

Рекомендуем воздержаться от дальних поездок, поскольку снег и гололед делают движение на дорогах особенно опасным. Если же поездку нельзя отменить, необходимо взять с собой дополнительные теплые вещи, чтобы не замерзнуть, ожидая помощи в случае поломки. Хорошо иметь при себе теплое шерстяное одеяло, чтобы согреть попавших в аварию людей до приезда специалистов.

При обморожении в отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев ее сухой мягкой тканью. Затем поместите ее в теплую воду, и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов. Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к врачу.

Чтобы не допустить переохлаждения и обморожений на сильном морозе, нужно знать **несколько простых правил:**

1.    Не курите на морозе - курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

2.    Носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло.

3.    Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги.

4.    В ветреную холодную погоду открытые участки тела смазывайте жиром или специальными кремами.

5.    Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений - колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно "прилипание" к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.

6.    Пользуйтесь помощью друга - следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими.

7.    Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

8.    Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей - они распухнут, и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее добраться в теплое место. Если замерзли руки - попробуйте отогреть их под мышками.

9.    После длительной перехода по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

10.              Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.

11.              Не мочите кожу - вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности одеть в сухую и как можно быстрее доставить человека в тепло. В лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.

12.              Категорически не рекомендуется пить спиртное на улице - алкоголь вызывает иллюзию тепла, на самом деле вызывая большую теплопотерю.

13.              Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать.