

Не забываем о правилах безопасного поведения при понижении температуры

Зимой проблема переохлаждения и обморожения возникает очень часто. Главное управление МЧС России по Орловской области предлагает вам вспомнить несложные правила профилактики и меры безопасности, соблюдая которые вы сможете избежать неприятностей.

Одевайтесь по погоде. Отдавайте предпочтение теплой, свободной многослойной одежде. Запаситесь теплыми стельками и шерстяными носками, которые сохраняют сухость ног. Питайтесь полноценно. Еда – источник тепла. Не курите, особенно на морозе. Курение ослабляет периферийную циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми. Не носите металлические украшения на морозе. Отпуская ребенка гулять на улице в мороз, помните, что каждые 15-20 минут ему нужно возвращаться в тепло и греться.

Обморожение – это повреждение кожного покрова под воздействием низкой температуры. К обморожению могут привести также длительное отсутствие движения, тесная обувь, влажная одежда, отсутствие головного убора, ослабленное состояние организма после болезни. Чтобы избежать переохлаждения, нужно всегда держать ноги в тепле. Для этого обувь должна быть свободной. Кроме того, необходимо носить непромокаемую обувь на толстой подошве. Пальцы рук замерзают быстрее всего, носите тёплые перчатки или варежки, чтобы не получить обморожения. Обязательно закрывайте уши и лицо, на этих участках кожа наиболее чувствительна к холоду. В ветреную погоду и тем более в метель натягивайте шапку на лоб и закрывайте лицо шарфом так, чтобы оставались открытыми только глаза.

Почувствовав, что замерзаете, трите руки друг о дружку, стучите ногами, шевелите пальцами ног, прыгайте, делайте круговые движения руками. Если всё это не помогает вам согреться, постарайтесь как можно быстрее добраться домой или в любое отапливаемое помещение. И только после того, как вы почувствуете, что согрелись, можете снова выйти на улицу.

Не забывайте об опасности провалов под лёд! Проточные водоёмы особенно опасны, так как ледовый покров там неоднороден и зависит от течения. Если Вы стали свидетелем происшествия, не оставайтесь равнодушным наблюдателем! Позвоните в экстренные службы 01, 101 или 112, постарайтесь подбодрить пострадавшего и оказать ему помощь!

В случае обморожения необходимо:

- как можно быстрее доставить пострадавшего в теплое место;
- аккуратно снять с него обувь и одежду, чтобы не вызвать вторичное травмирование тканей;
- надеть на пострадавшего теплое и сухое белье;
- укутать в одеяло;
- дать теплое питье и еду, чтобы организм постепенно отогревался «изнутри наружу».

После вызовите скорую медицинскую помощь.

**Главный государственный инспектор
Краснозоренского и Новодеревеньковского районов
по пожарному надзору** **П. Шурлов**

