## **Безопасность в мороз!**

В условиях низких температур окружающего воздуха надо помнить, что умереть можно при 0 градусов и даже если температура воздуха будет плюсовая, просто полежав в сугробе несколько часов: температура тела упадет до критического уровня в 30 градусов – сердце остановится. И, наоборот, в 20 градусов мороза человек может чувствовать себя прекрасно. Даже в любую стужу человек не замерзнет, если он тепло одет и правильно ведет себя

**Правила поведения при низких температурах:**

1. Главное правило выживания в сильные морозы – снабдить организм питанием для выработки внутренней энергии, которая согревает весь организм. Лучшим питанием для организма служит сало, содержащийся в нем жир является лучшим и легкоусвояемым источником для выработки внутренней энергии. Если по какой-то причине нельзя есть жиры, их следует заменить на белковую пищу животного происхождения, например мясо. Только плотно поев, можно выходить на улицу, не боясь сильных морозов.

2. На холоде необходимо постоянно двигаться, нельзя стоять на одном месте и уж тем более садиться на снег или холодные предметы, особенно опасны металл и бетон. Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений. Металл быстро остывает на морозе, а кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Так увеличивается теплоотдача и человек будет стремительно терять тепло, усугубляется это мокрой одеждой. Намокшая от пота майка ускоряет процесс снижения внутренней температуры.

3. Необходимо правильно и тепло одеваться. Лучше всего использовать шерстяную одежду не менее трех слоев, утепленную обувь и носки, а так же теплый головной убор и шарф. С незащищенной поверхности кожи тепло улетучивается вдвое быстрее, а через непокрытую голову и замерзшие ноги организм теряет 70% тепла! Особенно тепло следует одеваться людям, страдающим заболеваниями, связанными с нарушением циркуляции крови. Они могут пострадать от холода и при небольших минусовых температурах.

4. Ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь. Он оказывает угнетающее действие на центральную нервную систему, расслабляет сосуды, что усиливает поступление холодной крови к сердцу. Алкоголь в этом случае провоцирует резкое неуправляемое снижение внутренней температуры тела.

Признаками обморожения являются потеря чувствительности пораженных участков, ощущение покалывания или пощипывания, побеление кожи.

**Если Вы заметили признаки отморожения:**

• необходимо как можно быстрее восстановить кровообращение отмороженных частей тела путём их растирания и постепенного согревания. Если побелели щёки, нос, уши, достаточно растереть их чистой рукой до покраснения и появления покалывания и жжения. Снегом растирать нельзя, так как снег не согревает, а ещё больше охлаждает отмороженные участки и повреждает кожу;

• при первой возможности необходимо пройти в тёплое помещение и продолжить растирание отмороженной части тела;

• обувь с ног следует снимать крайне осторожно, чтобы не повредить отмороженные пальцы. Если без усилий это сделать не удаётся, то обувь распарывается ножом по шву голенища;

• одновременно с растиранием необходимо пить горячую жидкость;

• после порозовения отмороженной конечности её надо вытереть досуха, протереть спиртом или водкой, наложить чистую сухую повязку и утеплить ватой или тканью.

 Если кровообращение плохо восстанавливается, кожа остаётся синюшной, следует предположить глубокое отморожение и немедленно обратиться в лечебное учреждение.

 Встретив зимой лежащего на земле человека, не проходите мимо. Помогите ему подняться и осмотрите на предмет отморожений. В первую очередь обратите внимание на пальцы, ушные раковины, нос и щёки. При необходимости вызовите скорую помощь и, возможно, Вы спасете человека от смерти. Окажите посильную помощь пострадавшему до прибытия скорой помощи.В морозы не следует находиться на улице длительное время без особой необходимости, по возможности сократите пребывание на улице детей во избежание переохлаждения и обморожения.

Чтобы снизить риск обморожения, лучше надевать многослойную одежду. Очень хорошо пользоваться одеждой, изготовленной из теплоизоляционных материалов. Особое внимание уделяйте выбору обуви, она не должна быть тесной, в сапоги нужно положить теплые стельки, лучше надеть шерстяные носки.

Если возникает угроза вашей жизни или вы стали свидетелем происшествия, в результате которого может пострадать человек, звоните по телефону 112.  Будьте осторожны, берегите себя и своих близких!

79 ПСЧ, ТОНД и ПР № 5 и отдел ГО и ЧС