## **Безопасность в мороз!**

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.

На морозе нельзя пить спиртные напитки и курить: алкоголь притупляет чувствительность и можно не понять, когда начнется обморожение, а при курении происходит сужение кровеносных сосудов и снижается кровоснабжение конечностей.

Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений. Металл быстро остывает на морозе, а кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.

Признаками обморожения являются потеря чувствительности пораженных участков, ощущение покалывания или пощипывания, побеление кожи. Ни в коем случае нельзя растирать поврежденное место снегом или варежкой: это еще более травмирует кожу.

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