Меры безопасности в сильные морозы.

Жители Крайнего Севера привычны к крепким морозам, но проблема переохлаждения и обморожения в нашем регионе насущна как никогда. Предлагаем вам несложные правила профилактики и меры безопасности, соблюдая которые вы сможете избежать неприятностей.

**Правила поведения на морозе**

• Одевайтесь по погоде. Это значит, нужно учитывать температурный режим. Забудьте о сапогах на тонкой подошве, коротких куртках и легких обтягивающих платьях. Отдавайте предпочтение теплой, свободной многослойной одежде. Запаситесь теплыми стельками и шерстяными носками, которые сохраняют сухость ног.

• Откажитесь от алкоголя и психоактивных веществ. Они создают иллюзию тепла и приводят к переохлаждению.

• Питайтесь полноценно. Еда – источник тепла, которое вырабатывается в ЖКТ в ходе пищеварительного процесса. Если вы замерзли, перекусите чем-то горячим. Зимой в принципе рекомендуется есть горячие блюда, а летом – холодные.

• Не курите, особенно на морозе. Курение ослабляет периферийную циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми.

• Не носите металлические украшения на морозе, в том числе золотые и серебряные.

• На улице не облизывайте губы и не мочите кожу. Вода проводит тепло значительно лучше воздуха.

• 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 (например, при ожидании транспорта на остановке), 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. Прослойка воздуха удерживает тепло, а в тесной, плотно прилегающей к ноге обуви замерзнуть можно очень быстро. Кроме того, необходимо носить непромокаемую обувь на толстой подошве. В сильные морозы надевайте шерстяные носки. 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. Нос — самая холодная часть человеческого тела, поэтому он может быстро замерзнуть и обморозиться. В сильный холод дышите через нос. Если вас начинает бить дрожь, постарайтесь унять её и выровнять дыхание.

Длительное пребывание на одном месте без движения ускоряет процесс замерзания. 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.

**Первая помощь при обморожениях**

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»;

- вызвать скорую медицинскую помощь.

Обязательно соблюдение постельного режима и возвышенное положение отмороженных конечностей.

**Таймырские спасатели обращаются к жителям района – при сильных морозах не выезжайте за пределы населенных пунктов, ограничьте нахождение детей на улице! Информацию о погоде и «актировках» можно узнать по номерам автоинформатора: 1319 (короткий номер для городских телефонов и абонентов Теле-2 и МТС), 8(39191) 3-16-16, 8-913-499-00-19.**