

Меры предосторожности в период низких температур:

- В сильные морозы старайтесь не выходить на улицу. Если это сделать необходимо – **больше двигайтесь. Нельзя стоять на месте**, вы быстро замёрзнете. Стоя на остановке в ожидании общественного или иного транспорта не садитесь, не прислоняйтесь на холодные, а особенно металлические предметы.

Двигайтесь, ходите, прыгайте, с помощью движения разогревайте свой организм.

- **Не отпускайте детей на улицу одних, без присмотра!**
- **На морозе нельзя курить.** Никотин снижает циркуляцию крови в периферических сосудах, в основном в пальцах рук и ног, что делает их более уязвимыми для мороза. Не употребляйте алкоголь перед выходом на улицу.
- В мороз приветствуется (!!!) **многослойность**. Обратите внимание на то, чтобы одежда не стесняла ваших движений, и наоборот не была велика, в такой одежде вы наоборот замёрзнете еще быстрее.
Пользуйтесь термобельём, или первым слоем надевайте хлопчатобумажную одежду (футболку, носки). Затем шерстяную.
- Старайтесь держать **в тепле ноги!** Следите за тем, чтобы обувь не была тесной и не промокала. Валенки отличный вариант.
- По возможности снимите с себя металлические украшения – это улучшит циркуляцию крови.
- Мобильный телефон уберите во внутренний карман, ближе к телу, в случае непредвиденной ситуации вы должны быть на связи.
- Используйте специальные **крема для защиты кожи** лица и рук во время низких температур.
- **Не отправляйтесь на улицу на голодный желудок.**
- Если чувствуете, что начинаете замерзать – вы мало двигаетесь. Немедленно начинайте двигаться, позже делать это будет уже больно.
- Растирайте лицо только сухой ладонью, не используйте снег.
- **НЕЛЬЗЯ РАСТИРАТЬ ОБМОРОЖЕННЫЙ УЧАСТОК СНЕГОМ, МАЗАТЬ ЕГО МАСЛОМ, ВАЗЕЛИНОМ** (при обморожении, так же, как и при ожоге, травмируются верхние слои кожи, при смазывании их жирными веществами на коже образуется тончайшая пленка, которая

не дает проникать воздуху, и под этой плёнкой кожа «парится», и не заживает)

- Если вы пользуетесь личным автомобильным транспортом, будьте предельно внимательный и осторожны, так как возможны непредвиденные поломки автомобиля во время низких температур. На дорогах так же будьте внимательны, соблюдайте скоростной режим, помните, что во время низких температур часто бывает туман.
- Если вы поняли, что вам, или видите, что прохожему угрожает опасность, свяжитесь с службами экстренного реагирования по телефонам:

Скорая помощь – 103.

Единая диспетчерская служба – 112

При вызове экстренной службы постарайтесь наиболее четко описать место происшествия, само происшествие, число пострадавших, их пол, возраст (примерный, если нет возможности указать точный), назовите свою фамилию

- **Первая помощь пострадавшему при обморожениях:**
 1. Доставить пострадавшего в теплое помещение/добраться самостоятельно, если вы чувствуете, что начинаете замерзать.
 2. Горячее (но не сильно!) питьё, теплая пища (супы, легкие бульоны)
 3. Дать/принять обезболивающее (если поражение локального характера)
 4. Отмороженный участок прикрыть сухой, чистой тканью. Не прокалывайте волдыри!
 5. В случае необходимости вызовите службы экстренного реагирования.