

## Правила безопасности зимой

Одежда зимой должна быть многослойная. Для создания многослойности одежды, можно надеть на себя пару свитеров, нижние и верхние штаны, обычные и шерстяные носки. Чтобы не обморозить пальцы рук, можно надеть 2 вида перчаток или варежек. Если есть возможность, лучше отдать предпочтение длиннополой одежде, которая также будет задерживать проникновение холода к телу.

Зимняя одежда ни в коем случае не должна быть тесной, потому что в этом случае нарушается правильное кровообращение.

Обязательно правильно подбирайте размер зимней одежды. Лучше, если она будет свободной и не сковывающей движений.

### Как согреться на морозе?

Самое важное на морозе - это движение. Чем активнее двигаться на морозе, тем лучше тело согревает само себя.

Как только начинает ощущаться онемение или похолодание конечностей, желательно сразу же начать активное движение, пока еще не больно это делать.

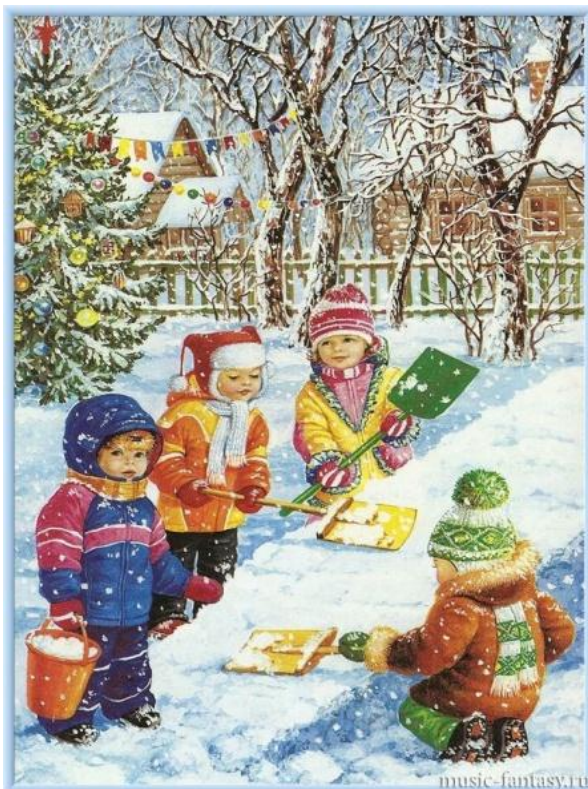
В противном случае онемение будет быстро нарастать, в связи с чем способность к движению будет падать.

1. Перед выходом на мороз нанесите на кожу открытых поверхностей (в основном, лицо) специальный крем от мороза желательно не позднее, чем за полчаса до выхода на мороз. Ни в коем случае нельзя пользоваться увлажняющими кремами и средствами, потому что в их состав входит вода, которая замерзает на морозе.

2. Нельзя брать голыми руками за металлические поверхности на морозе.

3. Когда лицо начнет замерзать от мороза и холода, можно растереть его сухой поверхностью рук. Еще лучше просто мимически подвигать различными лицевыми мышцами, чтобы кровь начала активнее согревать область лица.

Нельзя растирать лицо снегом или тканью перчаток/варежек, ими можно повредить кожу и занести инфекцию в образовавшиеся ранки.



4. При возвращении с мороза в теплое помещение нельзя сразу подвергать поверхность замерзших частей тела воздействию прямого источника тепла (батареи, горячая вода, радиаторы, обогреватели и т.д.). В таких случаях, при быстром нагреве замерзшей поверхности кожи возможны серьезные повреждения и даже ожоги. Отогреваться от мороза нужно постепенно. Лучше всего лечь под одеяло и выпить горячего чая.

В морозы водителям следует по возможности ограничить передвижение на личном автотранспорте, а в случае выезда быть предельно осторожными и внимательными на автодорогах, соблюдать скоростной режим движения. При подготовке к выезду на дальние расстояния необходимо предусмотреть меры безопасности на маршруте - надеть теплую одежду, записать телефоны автоэвакуаторов, зарядить мобильный телефон. В морозы, лучше воздержаться от поездок на дальние расстояния и не брать в поездки детей.

**Пешеходам** при переходе проезжей части дороги следует быть внимательными. Капюшоны, шарфы, большие воротники, клубы пара от машин могут значительно ограничить обзор.

P.S. И не забываем о братьях наших меньших.



## Первая помощь при обморожении и переохлаждении.

На зимнем холоде можно себе что-нибудь обморозить и не заметить этого. Входя в дом с мороза, постучим носком о пятку - так проверяем, не потеряли ли чувствительность пальцы ног. Если потеряли - не снимаем обувь в помещении минут 15-20. Присядем, срочно выпьем горячий сладкий чай.

«Примороженные» ноги наверняка начнут болеть. Терпим. Снимаем носки и обувь, только когда боль притихнет. Посмотрим и пощупаем. Щупаем - чувствительность не пропала. Смотрим - нет ли покраснения или посинения кожи. Если нет, растираем стопу большим пальцем от пальцев ноги к колену. Перед этим обработаем руки и стопы спиртом или водкой.

Но вот если замерзшие места потеряли чувствительность... . Если кожа там бледная, холодная и твердая на ощупь... И если тем более на лодыжке не прощупывается пульс... Тогда: обернем ноги теплой повязкой или одеялом, примем 1-2 таблетки анальгина, пьем сладкий горячий чай и **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обращаемся к врачу.

Переохлаждение - опасное состояние организма. Сперва начинается озноб, человека бросает в дрожь. Потом ощущение холода может пройти. Но сознание человека затуманивается. Он становится заторможенным, могут появиться апатия, бред, галлюцинации.

Температура тела понижается. Бледнеют или синеют губы. Тогда с жертвой переохлаждения надо поступить так: тепло укутать, дать выпить или съесть что-нибудь. Быстрее (не более чем через час) доставить в теплое помещение.

В теплом помещении - пострадавшего немедленно раздеть, поместить в ванну с теплой водой (до 35-40 градусов - не больше!). Или - обложить пострадавшего теплыми грелками той же температуры в нескольких местах. После ванны - тепло укутать или одеть. Вызвать врача. Продолжать давать теплое питье.

