

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

⚠ Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом (не увлажняющим!).



⚠ Если появилась неисправность в вашей машине вдали от населённого пункта или в незнакомой для Вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь, ждать, пока по дороге проедет другой автомобиль.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Предупреждающие меры

⚠ Перед выходом на улицу необходимо защитить уязвимые к обморожению участки тела. В этом Вам помогут теплые носки, варежки, шарф и шапка.



⚠ Рекомендуется снять с себя металлические (в том числе золотые, серебряные) украшения: кольца, цепочки, браслеты и др.

⚠ Откажитесь в морозную погоду от низкокалорийной диеты. Употребляйте продукты, содержащие витамин С.



⚠ В морозную погоду следует отказаться от вредных привычек.



⚠ Находясь на улице — не стойте на одном месте, двигайтесь. Используйте для обогрева ближайшие помещения: магазины, кинотеатры, подъезды жилых домов и т.д.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

При обморожении:

- ⚠ как можно скорее доставить пострадавшего в теплое помещение;
- ⚠ снять с обмороженных конечностей одежду и обувь;
- ⚠ начинать согревать обмороженную руку или ногу следует в ванночке с еле теплой водой, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течение 40 минут, осторожно массируя конечность;
- ⚠ дать обильное теплое питье: чай с малиной, молоко, бульон;
- ⚠ при необходимости дать обезболивающее средство;
- ⚠ при необходимости вызвать «Скорую помощь».



ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- растирать пораженные участки снегом;
- помещать обмороженные конечности в теплую воду или обкладывать грелками;
- смазывать кожу жирными мазями, маслами, кремами, вазелином.

Меры безопасности в сильные морозы:



Электрообогреватели

- использовать только заводского производства
- не оставлять без присмотра



Электропроводка, розетки, выключатели

- не перегружать электросети
- заменить или отремонтировать неполадки



Печное отопление

- не допускать избыточного накаливания печей



Во избежание поломок и ДТП

- использовать общественный транспорт
- воздержаться от дальних поездок



Тщательно подбирать гардероб

- выходить в свободной многослойной одежде
- избегать длительного пребывания на улице

При возникновении происшествий
и чрезвычайных ситуаций немедленно
сообщите по телефону

112



БЕЗОПАСНОСТЬ В МОРОЗЫ



Надевайте многослойную одежду из натуральных тканей, варежки, шапку, шарф, теплые носки.



Оставьте дома металлические украшения (остывший металл может привести к холодовым травмам).



Возьмите с собой горячие напитки в термосе, если вы планируете весь день провести на морозе.



Не употребляйте спиртные напитки - алкоголь расширяет сосуды на поверхности тела, что приводит к более быстрым потерям тепла.



В морозную погоду стоит отказаться от курения - табак уменьшает циркуляцию крови в конечностях, что может привести к обморожению.

ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ОБМОРОЖЕНИЯ НЕОБХОДИМО



Срочно уйти в теплое помещение



Наложить на пораженное место сухую повязку



Выпить сладкий горячий чай



При признаках глубокого поражения обратиться к врачу

