

Меры безопасности в морозы



Главное управление МЧС России по Иркутской области предлагает вам несложные правила профилактики и меры безопасности, соблюдая которые вы сможете избежать неприятностей:

В сильный мороз стоит воздержаться от дальних поездок и прогулок. На улице не стойте на одном месте, двигайтесь.

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.

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.

Перед выходом на мороз надо поесть - вам может понадобиться энергия.

Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых заболеваниях эта функция

бывает нарушена. Эти категории людей более подвержены переохлаждению и обморожениям. Отпуская ребенка гулять в мороз, помните, что ему желательно каждые 15–20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

Признаками обморожения являются потеря чувствительности пораженных участков, ощущение покалывания или пощипывания, побеление кожи. При обморожении нельзя растирать обмороженные участки тела снегом - на морозе растирать и греть поражённые участки тела бесполезно и даже опасно, нельзя также быстро отогревать обмороженные конечности в горячей воде и употреблять алкоголь.

ОСТОРОЖНО: МОРОЗ!

В СИЛЬНЫЙ МОРОЗ НЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА
БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ!

КАК ОДЕТЬСЯ?



КАК СОГРЕВАТЬСЯ?

