

Как себя вести в условиях мороза, если оказались на улице, в пути, в доме при отключении теплоснабжения.

В условиях мороза профилактика переохлаждения заключается в предупреждении переохлаждения.

Следите за прогнозом погоды. При низкой температуре выход на улицу ограничить до минимума. Перед выходом на улицу поешьте желательно высококалорийную пищу. Не выходите на улицу вспотевшими, это может привести к болезни. Выбирайте многослойную одежду (лучше одеть несколько лёгких вещей чем одну тёплую). При выходе на улицу лицо необходимо смазать жирным кремом. Если вы в мороз оказались на улице, в пути следите чтобы голова, шея, уши были защищены шапкой, шарфом, высоким воротом (тем более в ветреную погоду). На руки лучше одеть варежки, нежели перчатки. Не одевайте металлических украшений и драгоценностей. Курение на улице уменьшает периферийную циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми. Избегайте на морозе контактов с металлом – это может привести к отморожению. Автомобилистам необходимо знать, что бензин при соприкосновении с ним на морозе отморожит кожу. Не растирайтесь снегом, так как снег раздражает кожу как наждачная бумага.

Не пейте спиртные напитки на морозе. Употребление спиртных напитков ускоряет процессы переохлаждения за счёт возникающего расслабления капилляров кожи и повышения теплоотдачи.

В случае попадания в ситуацию, могущую привести к общему замерзанию организма, необходимо принять предупреждающие меры: постоянное растирание замерзающих частей тела, постоянное движение, обеспечение себя укрытием, костром и горячим питьём. Малейшее расслабление и проявление страха или апатии приведёт к неминуемой гибели.

В зимний период замёрзшие тротуары и лёд представляют серьёзную опасность получить травму при движении. Чтобы избежать несчастья, обратите внимание на свою походку на скользкой улице. Ступать надо на всю подошву, не торопиться, ноги слегка расслабить в коленях. Руки должны быть свободны. Важно уметь падать. Если падение неизбежно, присядьте и сгруппируйтесь. Это позволит не удариться головой.

Если в пути, в сильный мороз у вас заглох двигатель автомобиля, закройте двери и продолжите движение пешком только по дороге.

Если в доме отключили теплоснабжение, то нужно включить все имеющиеся обогревательные приборы, одеться в тёплые вещи и обеспечить себя горячим питьём и пищей. Грудного ребёнка можно согреть грелкой или обложив по периметру кровати бутылками с горячей водой, которые постоянно менять.

Если сильный мороз застал учеников в школе, отправлять их домой необходимо группами со старшими, предварительно проинструктировав о поведении на морозе. Если ученики сельских школ проживают в других населённых пунктах желательно их оставить на ночлег в школе или у товарищей.

