

## Уважаемые родители!



Отправляя детей в школу и на прогулки, не забывайте проследить, как они одеты. Необходимо одеваться многослойно, носить теплые стельки и шерстяные носки, которые впитывают влагу, оставляя ноги сухими, не следует выходить на мороз без теплых варежек, головного убора и шарфа, на улице лучше постоянно активно двигаться.

Что необходимо делать и как действовать в условиях аномально низких температур?

### Действия в условиях аномально низких температур

#### Если вы в доме:

- Не открывайте наружные двери, чтобы поддерживать приемлемую температуру в доме так долго, как это возможно.
- Не открывайте окон.
- Во время метели не покидайте дом без крайней необходимости.
- Включите независимые системы отопления прежде, чем температура воздуха в доме упадет.
- Сохраняйте спокойствие.
- Слушайте радио, чтобы получать информацию о происходящем.
- В случае необходимости, окажите содействие спасательным службам.
- Проверьте трубы водопровода и отопления, а также электроприборы, убедитесь, что они в рабочем состоянии.
- Оставаясь в помещении, наденьте тёплые вещи (лучше два тонких шерстяных свитера, чем один толстый) и головной убор (30% тепла теряется при непокрытой голове).
- Обогревайтесь грелками и бутылками с горячей водой.
- Закройте окна одеялами, оставив небольшой просвет для дневного освещения.
- Избегайте использования открытого огня в закрытых помещениях — это может привести к отравлению угарным газом.
- Не используйте для обогрева газовые, спиртовые горелки и другие приборы — это может привести к пожару.
- Следите за объявлениями и рекомендациями властей и специалистов.



#### Если вы на улице:

- Не стойте на одном месте, двигайтесь.
- Наденьте головной убор.
- Укройтесь от ветра.
- Используйте для обогрева ближайшие помещения: магазины, подъезды жилых домов.
- Сообщите о вашем месте нахождения близким и сотрудникам экстренных служб.
- Следите за объявлениями и рекомендациями властей и специалистов.

#### Если вы в дороге:

- Остановившись на трассе, подавайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле.
- Мотор нужно оставить включенным, немного приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом.
- Если помощи нет, а вы недалеко от населенного пункта, лучше дойти до него пешком.
- При потере ориентации, передвигаясь при сильном морозе пешком, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели и морозов.
- Если вас покидают силы, ищите любое укрытие и оставайтесь в нем.

Если в условиях сильных морозов вы оказались заблокированы в помещении, осторожно, без паники выясните, нет ли возможности выбраться самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства). Если это не удастся сделать, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями.

Позвоните по телефону 112, 911

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

### ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОБМОРОЖЕНИЯ

1



Потеря чувствительности пораженных участков.

2



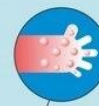
Ощущение покалывания или пощипывания.

3



Побеление кожи. I степень обморожения.

4



Волдыри. II степень обморожения.

5



Потемнение и отмирание. III степень обморожения.

Заметно только после отогревания. Возможно через 6-12 часов

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

1. Срочно уйдите в тепло (на холоде растирание пораженного участка опасно), снимите холодную одежду.

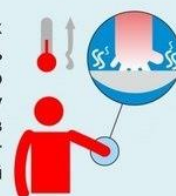


2. На пораженный участок тела наложите теплоизолирующую повязку.

Например: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, клеенка или прорезиненная ткань. Обернуть всю повязку в шерстяную ткань.



3. Пораженный участок тела можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течении 40 минут нежно массируйте пораженный участок.



4. Завернуться в теплое сухое одеяло. Выпить теплый и сладкий чай.



Необходимо отслеживать пораженный участок в течение суток. Если проявились симптомы 2 и 3 степени обморожения, немедленно обратитесь ко врачу

### ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ



1. Растирать обмороженный участок тела снегом (это может вызвать появление микроссадин, через которые возможно проникновение инфекции).



2. Быстро отогревать пораженный участок у костра или в горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения пораженного участка).



3. Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и дает лишь ощущение тепла, но на самом деле не согревает).