

ОСТОРОЖНО! СИЛЬНЫЕ МОРОЗЫ!

ПОМНИТЕ:

- ✓ Сильными морозами метеорологи считают температуру воздуха ниже -25°C .
- ✓ Чтобы сократить время пребывания на морозе, зайдите в магазин, учреждение, транспорт.
- ✓ Постарайтесь ограничить выход на улицу детей и престарелых людей, исключить выезды за город.
- ✓ Длительное пребывание на холодном воздухе может вызвать обморожение.

ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ:

- ✓ потеря чувствительности, а затем сильная боль;
- ✓ кожные покровы становятся бледными и восковидными или пурпурно-багровыми, на ощупь твердыми.

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТХОЛОДА:

- ✓ наденьте как можно больше одежды;
- ✓ особенно защищайте наиболее чувствительные к холоду голову, шею, подмышки, живот, пах;
- ✓ избегайте влажности и ветра;
- ✓ активно двигайтесь, делайте гимнастические упражнения, подвигайте конечностями, мышцами лица;
- ✓ нанесите на тело масло, крем, жир - они обладают изолирующими свойствами;
- ✓ не употребляйте алкогольных напитков.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ

- ✓ ввести пострадавшего в ближайшее теплое помещение;
- ✓ снять промерзшую обувь, одежду;
- ✓ охлажденные участки тела согреть до покраснения (теплыми руками, дыханием). Сделать легкий массаж, растереть шерстяной тканью;
- ✓ наложить ватно-марлевую повязку с вазелином;
- ✓ пораженным конечностям придать состояние покоя;
- ✓ дать пострадавшему горячее питье, горячую пищу, таблетку «Аспирина» или «Анальгина», или по две таблетки «Ношпа» или «Папаверина»;
- ✓ в случаях сильного обморожения необходима срочная госпитализация.

ВНИМАНИЕ:

при обморожении нельзя растирать пораженные участки тела снегом или подставлять их под прямой источник тепла.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ

- ✓ во время буранов избегайте выходить на улицу, не выпускайте из дома детей;
- ✓ в автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе. При выходе из машины не отходите от нее за пределы видимости. Остановившись на дороге, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом;
- ✓ если вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нем;
- ✓ будьте внимательны и осторожны при контактах с незнакомыми вам людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ

- ✓ если в условиях сильных заносов вы оказались заблокированным в помещении, осторожно, без паники выясните, нет ли возможности выбраться из-под заносов самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства);
- ✓ если самостоятельно разобрать снежный занос не удастся, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями;
- ✓ включите радиотрансляционный приемник (телевизор) и выполняйте указания местных властей;
- ✓ примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию продовольственных запасов.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА

- ✓ подготовьте малоскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можно натереть подошвы песком (наждачной бумагой);
- ✓ передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны;
- ✓ пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами;
- ✓ если поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Т е л е ф о н ы
оперативных служб

увд 02
Скорая помощь 03
Оперативный дежурный ГО, ЧС
36-78-69

Служба спасения

01

112

Для абонентов
сотовой связи