

## **Уважаемые жители!**

В связи с понижением температуры воздуха и усилением мороза позаботьтесь о собственной безопасности.

Сильные морозы увеличивают риски возникновения пожаров, чрезвычайных ситуаций, в том числе дорожно-транспортных происшествий. Будьте предельно внимательными при использовании электрообогревателей, печного отопления, сократите время пребывания на улице во избежание обморожений.

Рекомендуем воздержаться от дальних поездок, поскольку снег и гололед делают движение на дорогах особенно опасным. Если же поездку нельзя отменить, необходимо взять с собой дополнительные теплые вещи, чтобы не замерзнуть, ожидая помощи в случае поломки. Хорошо иметь при себе теплое шерстяное одеяло, чтобы согреть попавших в аварию людей до приезда специалистов.

При обморожении в отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев ее сухой мягкой тканью. Затем поместите ее в теплую воду, и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов. Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к врачу.

Чтобы не допустить переохлаждения и обморожений на сильном морозе, по возможности нужно исключить проведение работ на открытом воздухе, носить свободную одежду (что способствует нормальной циркуляции крови). Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки могут вызвать потертости и обморожения. Категорически не рекомендуется пить спиртное на улице - алкоголь вызывает иллюзию тепла, на самом деле вызывая большую теплопотерю. Металлические украшения - кольца, сережки, браслеты - на морозе остывают гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно их «прилипание» к коже с соответствующими болевыми ощущениями. Не следует мочить кожу и выходить на мороз с влажными волосами - вода выводит тепло значительно лучше воздуха.