

**Памятка населению  
по соблюдению мер безопасности в связи с резким похолоданием**

**Действия в условиях аномально низких температурах**

Во избежание переохлаждения и обморожения при аномально низких температурах воздуха рекомендуется не выходить на улицу без необходимости и сократить время пребывания на улице детей и домашних животных.

В начале холодного сезона снабдите свой автомобиль предметами, необходимыми для выживания - лопатой, снеговыми цепями, фонариками, спальными мешками, запасом продуктов и т.д.

**Если вы в автомобиле:**

Управляйте машиной осторожно и используйте только основные автомагистрали. При ухудшении погоды и дорожных условий остановитесь и укройтесь в каком-нибудь здании.

Если ваша машина сломалась или застряла, то:

- оставайтесь в машине и вентилируйте ее при помощи вентиляционного отверстия, повернутого в сторону, противоположную от ветра;
- включайте мотор как можно реже. Убедитесь, что снег не забил выхлопную трубу (опасность отравления угарным газом);
- из огней включите только лампочку в салоне и габаритные огни;
- всячески старайтесь не заснуть.

**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 вы в доме:**

Не открывайте дверей, 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.

Убедитесь, нет ли пострадавших в окрестностях, помогите им.

Слушайте радио, чтобы получать информацию о происходящем.

В случае необходимости окажите содействие спасательным службам.

После восстановления электроснабжения проверьте трубы водопровода и отопления, а также электроприборы, убедитесь, что они в рабочем состоянии.

В условия аномально низких температур может возникнуть угроза увеличения количества происшествий, связанных с обрывом линий электропередач и их перегрузкой, поэтому по возможности не перегружайте сети электрическими приборами и следите за исправностью электроприборов, печей и дымоходов.

В первую очередь, при необходимости следует утеплить двери и окна. В домах не стоит использовать самодельные и неисправные электрические приборы. Включённые обогреватели и затопленные печи нельзя оставлять без присмотра. Для обогрева дома не стоит включать газовые плиты и другие приборы, которые для этого не предназначены. Они не дают много тепла, но становятся опасными для жизни людей.

### **Обморожения, переохлаждение и меры безопасности**

Главными факторами риска обморожения являются тесная и влажная одежда и обувь, алкогольное опьянение, слабость или переутомление. Злоупотребление алкоголем на морозе чревато тем, что опьянение дает иллюзию тепла и человек может не заметить признаков переохлаждения и обморожения. Также стоит отказаться от курения на улице – данная вредная привычка уменьшает периферийную циркуляцию крови, и конечности становятся более уязвимыми.

Больше всего подвержены переохлаждению дети и пожилые люди. Также в группе риска - люди, имеющие проблемы с сосудами, и те, кто страдает вегетососудистой дистонией, атеросклерозом и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями.

### **Признаки и симптомы обморожения:**

- потеря чувствительности пораженных участков;
- ощущение покалывания или пощипывания;
- побеление кожи (I степень обморожения);
- волдыри (II степень обморожения);
- потемнение и отмирание (III степень обморожения);
- переохлаждение организма.

Переохлаждение организма – первый признак, предупреждающий о возможном обморожении. Причины у переохлаждения те же, что и у обморожения: тесная обувь, сырая одежда и так далее. Есть три степени переохлаждения.

### **Легкое переохлаждение**

Знакомо всем по состоянию «гусиная кожа» На этой стадии температура тела падает до 34-32 градусов, кожа бледнеет, появляется озноб, дрожание нижней челюсти, затрудняется речь. Пульс замедляется до 60-66 ударов в минуту, артериальное давление может быть немного повышено. Легкое переохлаждение сигнализирует о возможном обморожении I-II степени.

### **Среднее переохлаждение**

Основной признак – сонливость. Температура тела падает до 32-29 градусов. Сознание пациента угнетено, взгляд бессмысленный, кожа бледная или синеватая, иногда с мраморным отливом. Пульс замедляется до 50-60 ударов в минуту, наполнение слабое,

артериальное давление слегка понижено, дыхание редкое – до 8-12 в минуту, поверхностное. Среднее переохлаждение сигнализирует об обморожении лица и конечностей I степени и возможном обморожении II-IV степени.

### **Тяжелое переохлаждение**

Температура тела падает ниже 31 градуса, больной без сознания, наблюдаются судороги, возможна рвота. Пульс замедлен до 45-35 ударов в минуту, наполнение слабое, артериальное давление снижено. Тяжелое переохлаждение – гарантированное свидетельство обморожений II-IV степени, а возможно даже оледенений конечностей.

### **Правила оказания первой помощи при обморожении:**

- увести пострадавшего с холода в тепло. На морозе растирать и греть пораженные участки тела бесполезно и опасно;
  - согрейте обмороженный участок тела;
  - на пораженную поверхность наложить теплоизоляционную повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью;
  - восстановите кровообращение путем отогревания, массажа кожи до покраснения (если нет обморожения);
  - обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов, и в течение 40 минут массируя конечность;
  - замерзшему необходимо выпить что-нибудь теплое - чай, молоко или бульон;
  - необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток.
- Если появились симптомы второй и третьей степени обморожения, срочно обратитесь к врачу.

### **Не следует делать при обморожении:**

- растирать обмороженные участки тела снегом (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроразрывы на коже способствуют занесению инфекции);
- быстро отогревать обмороженные конечности у костра или в горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения пораженных тканей, что может привести к некрозу поверхности кожи);
- употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и лишь дает ощущение тепла, но не согревает на самом деле).

### **Как не замерзнуть и не получить обморожение:**

- чаще и быстрее всего замерзают ноги, руки и лицо. Сильнейшее обморожение можно получить за считанные минуты;
- если голые руки попали в снег, срочно сожмите пальцы в кулаки и засуньте их под одежду. Наденьте рукавицы только после того, как руки высохнут и согреются. Если замерзли руки в рукавицах, сделайте несколько маховых движений, не сжимайте руки в кулаки. Согрейте руки на теле – под одеждой или на голом животе;
- если замерзли ноги, согрейте их перекачиванием с пяток на носки. Если от холода пальцы начинают болеть, перетерпите боль и продолжайте движения;

- если замерзло лицо, 10-20 раз глубоко наклонитесь. Можно растереть обмороженный участок мягкой тканью, но только не снегом, это усиливает охлаждение и вредит коже. В сильный ветер можно прикрыть лицо плотной тканью;
- часто обморожение наступает незаметно. Поэтому если у вас вдруг побелели мочки ушей, кончик носа, подбородок, щеки, нельзя оставлять это без внимания.

### **Как избежать переохлаждения и обморожения:**

- если на улице – сильный мороз, лучше остаться дома. В состоянии алкогольного опьянения не выходите на улицу;
- не курите на морозе, курение уменьшает периферийную циркуляцию крови и таким образом делает конечности более уязвимыми;
- не гуляйте на голодный желудок;
- одевайтесь многослойно - между свитером и майкой и между курткой и свитером обязательно должны быть прослойки воздуха, она поможет удержать тепло. Не носите зимой тесную или влажную обувь, стирайте носки. Если сильно потеют ноги – надевайте шерстяные носки, они лучше впитывают пот. Берите на работу запасную сухую пару. При возможности пользуйтесь термобельем;
- не пренебрегайте теплыми стельками и шерстяными носками, меховыми варежками, шарфами и головными уборами. Помните, что на морозе нужно как можно больше двигаться. Помните, что перчатки греют хуже рукавиц;
- не носите при морозе более -30 серьги, кольца и пирсинг. Во-первых, металл остывает быстрее тела. Во-вторых, украшения затрудняют нормальную циркуляцию крови;
- в морозы можно воспользоваться специальными кремами для лица и рук;
- следите за лицами товарищей – если уши приятеля поменяли цвет, принимайте меры. После прогулки обязательно посмотритесь в зеркало. Помните, что повторное обморожение имеет обычно гораздо более сильный эффект;
- замерзшие руки отогревайте не похлопыванием, а в подмышках. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности;
- не стойте на ветру. Ветер – часто ключевая причина обморожений;
- выходить на мороз с влажными после душа волосами крайне опасно;
- если намочла одежда или обувь, ее в любом случае необходимо снять и выжать. «На себе» сушить вещи нельзя. После того, как мокрая одежда надета обратно, следует поделать зарядку, не давая организму остыть.

Медики предупреждают, что опасны не только тяжёлые, но и лёгкие степени обморожения, поэтому защитить себя от мороза стоит всеми доступными способами. В случае переохлаждения или обморожения рекомендуется как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.