

Памятка населению по соблюдению мер безопасности в связи с резким похолоданием

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.

Напомним, что 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 сердечнососудистыми заболеваниями. Чтобы избежать переохлаждения, одевайтесь многослойно - прослойка воздуха поможет удержать тепло. Не пренебрегайте теплыми стельками и шерстяными носками, меховыми варежками, шарфами и головными уборами. Помните, что на морозе нужно как можно больше двигаться. На период сильных холодов рекомендуется отказаться от металлических украшений – колец и серег – они препятствуют нормальной циркуляции крови и быстро охлаждаются. В случае переохлаждения или обморожения рекомендуется как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.

Правила оказания первой помощи при обморожении:

- пострадавший должен находиться в тепле;
- согрейте обмороженный участок тела;
- восстановите кровообращение путем отогревания, массажа кожи до покраснения (если нет обморожения);
- чтобы быстрее согреться, замерзшему необходимо выпить что-нибудь теплое - чай, молоко или бульон.

При обморожении ни в коем случае нельзя растирать обмороженные участки снегом - это травмирует уже поврежденную кожу. Также опасно опускать обмороженные руки или ноги в горячую воду - слишком быстрое отогревание приведет к некрозу поверхности кожи.

Медики предупреждают, что опасны не только тяжёлые, но и лёгкие степени обморожения, поэтому защитить себя от мороза стоит всеми доступными способами.

В условиях 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.