**ПАМЯТКА**

**В случае холодов соблюдайте простые правила, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:**

- носи свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови;

- одевайся как «капуста» - при этом между слоями одежды всегда есть прослойка воздуха, отлично удерживающие тепло;

- тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные, они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;

- не выходи на мороз без варежек, шапки и шарфа. Перчатки из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза спасают гораздо хуже;

- не носи на морозе металлических украшений – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно их прилипание к коже. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови;

- пользуйся помощью друга, следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими;

- не позволяй обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи;

- не снимай на морозе обувь с обмороженных конечностей – они распухнут, и ты не сможешь снова одеть обувь;

- прячься от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше;

- не мочи кожу – вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходи на мороз с влажными волосами после душа;

- на длительную прогулку на морозе следует захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть – тебе может понадобиться энергия.

Как действовать во время гололеда (гололедицы)

- выходить на улицу следует в обуви на низком каблуке и с нескользящей подошвой. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны;

- если ты поскользнулся, присядь, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайся сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю;

- особое внимание обращай на провода линии электропередачи, контактных сетей электротранспорта.

Берегите себя и своих близких!

МКУ «Управление по делам ГО и ЧС г. Каспийск» (т. 5-23-07)

ЕДДС г. Каспийск – 5-23-13, 5-22-11