МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СИЛЬНЫХ МОРОЗАХ

Сильными морозами метеорологи считают температуру **-25°С и ниже.** Во избежание переохлаждения и обморожения рекомендуется без необходимости не выходить на улицу, избегать пребывания на улице детей и домашних животных. Не рекомендуется выходить на улицу пожилым людям, страдающим какими-либо хроническими заболеваниями, лицам, находящимся в алкогольном опьянении.

Находиться на морозе следует **не более 30 минут.** Чтобы избежать переохлаждения: носите свободную многослойную одежду - прослойки воздуха удерживают тепло; носите теплые стельки и шерстяные носки - они впитывают влагу, оставляя ноги сухими; вместо перчаток наденьте варежки; не выходите на мороз без головного убора и шарфа; обязательно двигайтесь.

Постоянно проверяйте чувствительность пальцев на руках и ногах. В случае переохлаждения или обморожения немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

Первая помощь при обморожении:

прежде всего, необходимо согреть обмороженный участок тела; восстановить кровообращение путем отогревания, массирования кожи до покраснения (если нет обморожения). **Необходимо принять теплые напитки:** чай, молоко, бульон. Пострадавший должен находиться в тепле.