**Меры безопасности при сильном морозе**

* Старайтесь не выходить на улицу в сильный мороз.
* Если, Вам необходимо выйти, оденьтесь потеплее, помните, что «многослойная» одежда лучше сохраняет тепло – лучше одеть несколько слоев сравнительно легкой одежды, чем одну тяжелую.
* Одежда не должна быть тесной. В морозные дни старайтесь надевать одежду, изготовленную из натуральных тканей, избегайте носить одежду из шёлка и синтетических тканей.
* Старайтесь, чтобы шея и запястья были утеплены, так как именно через эти части тела тепло в мороз теряется наиболее интенсивно. Не забывайте, что рукавицы лучше сохраняют тепло, чем перчатки. Используйте шарфы – они хорошо защищают от холода и никогда не выходят из моды.
* При сильном морозе, особенно при ветре, головной убор должен быть хорошо подогнан, уши должны быть обязательно закрыты.
* Берегите ноги от холода, их легче всего отморозить. Обувь не должна быть тесной. Не перетягивайте ноги туго шнурками, тесемками. Обувь должна быть сухая.
* Лучшая обувь для сильных морозов – валенки и меховая обувь, например: унты, уги. Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.
* Родители и педагоги, на морозе металлические предметы забирают у ребенка тепло. Поэтому зимой нельзя давать детям лопатки с металлическими ручками. А металлические части санок обязательно нужно обмотать материей или закрыть одеялом. Нельзя долго кататься на каруселях и качелях, лазить по металлическим снарядам, которые установлены во дворах, на игровых площадках.

**Действия при переохлаждении и обморожении**

* Обморожение возникает только при длительном воздействии холода в результате низкой температуры воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, с жидким и сжатым воздухом или сухой углекислотой.
* Обморожение наступает и при нулевой температуре воздуха, если повышена влажность, сильный ветер и человек находится в промокшей одежде или обуви. Вероятность обморожения повышается вследствие голодания, утомления, заболевания и, особенно, алкогольного опьянения.
* Степени отморожения тканей:

- первая, признаки: покраснение и отёк,

- вторая, признаки: образование пузырей,

- третья, признаки: омертвение кожи и образование струпа,

- четвёртая, признаки: омертвение части тела (пальцев, стопы).

*Ваши действия:*

 При обморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите отмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и лёгким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.

 При сильном обморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте поражённое место тёплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до тёплого помещения. Немедленно сами или с помощью соседей вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях.

Пейте любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко), примите таблетку аспирина и анальгина, а также 2 таблетки ношпы, 15-20 капель корвалола или валокордина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина и ждите врача.

Помните: спасти отмороженные ткани можно, только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшей больницы!

*Категорически нельзя*:

- быстро согревать отмороженные места (грелки, горячий душ, тёплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом поражённые ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;

- растирать отмороженные участки снегом, что влечёт повреждение мелкими льдинками поверхности кожи и занесение инфекции;

- употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов, что ухудшает снабжение поражённых участков кислородом);

- натирать отмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада поражённых тканей.