Рекомендации населению при сильном морозе

В сильные морозы старайтесь лишний раз не выходить из дому. Особенно это касается детей. Если всё же выйти необходимо, то никогда не идите в холод на голодный желудок – съешьте что-нибудь горячее, выпейте чашку чая или кофе. Надо чтобы организм тратил на обогрев энергию пищи, а не свою собственную. Лицо и руки желательно смазать защитным жирным кремом, но, ни в коем случае не увлажняющим, который содержит в своём составе много воды. Старайтесь тепло одеваться. Но это не значит, что надо укутываться в сто одёжек. Одежда должна быть лёгкой, плотной, из натуральной ткани и шерсти, а лучше всего приобрести специальную термоодежду. Такая термоодежда прекрасно сохранит тепло вашего тела. Обувь всегда должна быть сухой и свободной, чтобы не нарушалось кровообращение ступней ног. Желательно надевать шерстяные носки, если таких нет, то можно использовать две пары хлопчатобумажных носков. Очень хорошо помогает «дедушкин способ» – оборачивание ступней ног в два-три слоя сухой газетой. Благодаря ей, тепло от ваших ног долго не улетучится через обувь. На морозе старайтесь не стоять, а постоянно потихоньку двигаться, особенно, когда ждёте на остановке общественный транспорт. Если чувствуете, что холод совсем невыносим, а идти надо, то передвигайтесь перебежками с остановками в кафе, магазинах, подъездах. Дышать на морозе надо медленно, неглубоко и, желательно, носом. Носовая полость устроена таким образом, что, когда воздух доходит до бронхов и лёгких, то он, как правило, успевает согреться. От сильных морозов страдают нос, кончики ушей, пальцы рук и ног. Если всё же вы не убереглись, сильно замёрзли и перестали их чувствовать, то ни в коем случае не отогревайте их горячей водой и не растирайте снегом. Это может привести к необратимым изменениям (некрозу) в тканях организма. Лучше всего обернуть обмороженную часть тела в сухую тёплую материю (полотенце, шерстяной платок и т.д.) и дать ей согреться. Если чувствительность конечностей не возвращается, то желательно сразу, без промедления обратиться к врачу. Придя с мороза домой, не пейте сразу горячий чай и не принимайте горячий душ, или ванну. При резкой смене температуры (от -20 до +20) может возникнуть значительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, с непредсказуемыми последствиями. Организм должен в течение 20-30 минут плавно адаптироваться к комнатной температуре. Самый простой способ обезопасить себя - это не выходить кататься сразу после сильного повторного снегопада, избегать небольших оврагов, лощин и долин с крутыми склонами, мест, которые только недавно освещены солнцем: до полудня кататься на затененных местах, а после - на тех, что уже были освещены солнцем с утра. И, разумеется, кататься только на размеченных трассах, безопасность которых ежедневно проверяют спасатели. Если снег угрожающе трещит и начинается двигаться, набирая скорость, и есть шанс уйти, отъехать в сторону, необходимо этим шансом обязательно воспользоваться и, максимально быстро покинув путь лавины, закрепиться на безопасном месте. Попав в лавину самом начале, нужно закрепиться на месте и любой ценой удержаться на склоне - держаться за дерево, укрыться за скальным выступом, воткнуть глубоко в снег палки, встать так, чтобы создавать наименьшее сопротивление и попытаться пропустить снег вокруг себя или даже над собой. Если лавина все-таки настигла вас, первое, что стоит сделать, защитить легкие и глотку от снежной пыли. Шарфом, шапкой, капюшоном, рукавицами или просто ладонями закрыть нос и рот и стараться по возможности держать голову по ходу снега. Очень важно суметь сориентироваться в пространстве и попытаться держаться как можно ближе к поверхности снега, специалисты рекомендуют в таких случаях использовать навыки плавания, чтобы «вынырнуть» на поверхность, но, увы, это далеко не всегда представляется возможным. В момент торможения лавины человек должен сделать все возможное, чтобы выбраться на поверхность или хотя бы приблизиться к ней, поскольку снег отвердевает и смерзается очень быстро и другого шанса может не быть. Если подняться не удается, необходимо как можно дальше отгрести и отжать снег от лица, по возможности создать себе снежную камеру и стараться разрушать ледяную корочку, образующуюся на ее стенах из-за дыхания и тепла, выделяемого телом. Закрепите слабо укрепленные конструкции на своих подворьях, их разрушение может привести к травмированию людей. Будьте осторожны при нахождении на улице, обращайте внимание на целостность воздушных линий электропередач, при обнаружении обрыва линий электропередач. При получении информации о сильной метели: - воздержитесь от поездок по городу на личном автотранспорте; - поскольку возможно нарушение энергоснабжения, то приготовьтесь к отключению электроэнергии, закройте газовые краны; - машину поставьте в гараж, при отсутствии гаража машину следует парковать вдали от деревьев; - научите детей, как действовать во время непогоды; - находясь на улице, обходите шаткие строения и дома с неустойчивой кровлей; - избегайте деревьев, разнообразных сооружений повышенного риска (мостов, эстакад, трубопроводов, линий электропередач); - остерегайтесь частей конструкций и предметов, нависших на строениях, оборванных проводов линий электропередач, разбитого стекла и других источников опасности. При необходимости обращайтесь по телефону «112».