УПРАВЛЕНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ АМУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Инспекторское отделение и ГПС № 5 г. Амурска ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Хабаровскому краю»

ПАМЯТКА
Переохлаждение в зимний период

Общим переохлаждением или гипотермией считается состояние организма, при котором температура внутренних органов опускается ниже +35^0 С.

Что необходимо делать, чтобы не допустить переохлаждения.

1. **Бдительность поможет не только вам, но и окружающим. Если вы будете внимательны, сможете подсказать другу или просто прохожему о том, что ему необходимо зайти в теплое помещение, если заметите бледность кожи.**
2. **Зима – это хороший повод отказаться от вредных привычек. Всем известно, что алкоголь дарит псевдочувство согревания и бутылка пива, выпитая на улице, может привести не только к обморожению конечностей, но и простуде. То же самое касается и курения.**
3. **Перед выходом на холод, не забывайте про варежки и шарф. Даже если вам кажется, что на улице тепло, это вещи не будут лишними, если погода резко поменяется.**
4. **Если вы чувствуете, что замерзли, не стесняйтесь зайти в самый ближайший магазин, переход или кафе, чтобы отогреться.**
5. **В зимнее время не рекомендуется принимать душ сразу перед выходом на улицу. В этом случае очень легко заболеть.**
6. **Рекомендуем, чтобы в сумке всегда были запасные варежки и носки.**
7. **Ни в коем случае не переодевайте носки на морозе. Сделайте это в теплом помещении.**
8. **Ни в коем случае не надевайте тесную одежду. Она должна быть максимально свободной и комфортной.**
9. **Если поблизости нет места, где можно согреться, не стойте на месте. Так вы быстрее замерзните.**
10. **Полярники советуют одеваться так: слой одежды, который ближе к телу, должен быть из хлопка; второй слой – шерстяной; третий слой – ветрозащитный, влагонепроницаемый. Носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови.**
11. **Особую роль играет натуральный мех. Если ворс прилегает непосредственно к телу, то возникает электростатический заряд, оказывающий не только согревающий, но и лечебный эффект. Некоторые народы Севера вообще носят одежду из натурального меха ворсом внутрь на обнаженное тело. Это полностью исключает переохлаждение и дает возможность находиться на морозе в течение длительного времени.**
12. **Не забывайте о ногах и помните, что тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения.**
13. **Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа.**
17. **Прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше.**
18. **Не носите на морозе металлические (в том числе золотые и серебряные) украшения: кольца, серёжки и т.д. Металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно "прилипание" к коже с болевыми ощущениями и обморожением**
19. **Не утоляйте жажду холодной водой, снегом или льдом.**
20. **Надо помнить, что если температура снаружи - минус 10 градусов, но синоптики подчеркивают, что на улице сильный ветер и высокая влажность, то по воздействию на организм она может соответствовать минус 13-18 градусам.**

Берегите себя и своих близких!

Пресс – центр «Служба спасения 112»