**МЧС информирует!**

Как показывает практика, чаще и быстрее всего у людей замерзают ноги, руки и лицо, и в большинстве случаев это происходит незаметно. Поэтому, если у окружающих вас людей внезапно побелели мочки ушей, кончик носа, подбородок, щеки, важно сразу сообщить им об этом. Если же Вы сами оказались «жертвой» переохлаждения, помните, чтобы не замерзнуть - надо двигаться. Чувствуете, что немеют руки - разотрите их друг о друга, а когда кровоток восстановится – засуньте их подмышки. Не забудьте снять кольца и часы – это улучшит циркуляцию крови.

При обморожении носа, щек, ушей можно, чтобы вызвать прилив крови к лицу, сделать 10-15 глубоких наклонов. Полезно выпить горячего сладкого чая или кофе, съесть несколько таблеток глюкозы или несколько кусочков сахара.

При получении сигнала о приближении мете​ли плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком. Позаботьтесь о сред​ствах автономного освещения (фонарях, керосино​вых лампах, свечах), так как электроэнергию могут отключить. Подготовьте лопаты для уборки снега. Во время сильного снегопада старайтесь не выходить из дома.

После метели в условиях снежного заноса необходимо определить возможность выбраться из-под заносов самостоятельно. Если сильная пурга застала вас в дороге, зай​дите в первый попавшийся дом и попроситесь ос​таться в нем до окончания метели. Постарайтесь отказаться от использования автомобиля, особенно если не обладаете достаточными навыками вождения в условиях гололеда и метели. Паркуйте автомобиль подальше от деревьев, рекламных щитов и других неустойчивых конструкций. По возможности ставьте автомобиль в гараж.

Под толщей снега человека может подстерегать коварная опасность - гололедица. Чтобы не стать пациентом травмпункта – нужно ступать на землю всей подошвой, не торопиться, ноги слегка расслабить в коленях. Руки не должны быть заняты тяжелыми сумками. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью. Особую осторожность следует применять на проезжей части. В момент падения необходимо: присесть, сгруппироваться, напрячь мышцы, коснувшись земли - перекатиться. Упав, не торопитесь подняться, сначала осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих помочь вам. При получении травмы обязательно обратитесь в лечебное заведение, где вам окажут квалифицированную медицинскую помощь.

Сильные морозы опасны и тем, что граждане станут гораздо чаще использовать нагревательные приборы, особенно это касается частного жилого сектора и печного отопления. Поэтому в очередной раз хочется напомнить о необходимости соблюдения правил пожарной безопасности: При сильных морозах, печи лучше топить 2-3 раза в день и прекращать топку прекращаться не менее чем за 2 часа до отхода проживающих ко сну. Нельзя топить печи с открытыми дверцами, применять для розжига горючие жидкости, а также использовать для топки дрова, длина которых превышает размеры топки. Нельзя также сушить и складировать непосредственно на печах и на расстоянии менее 1, 25 м. от топочных отверстий топливо, одежду и др. горючие вещества и материалы. Не оставляйте без присмотра топящиеся печи, и не позволяйте детям самостоятельно их растапливать.

Что же касается электрообогревателей, то эксплуатировать можно только исправные приборы заводского производства. И ни в коем случае не оставляйте их без присмотра.

И последнее. Не оставайтесь равнодушными к чужой беде. Увидели упавшего человека - подайте руку, видите лежащего на улице человека - вызовите скорую помощь, заметили у соседа в доме нарушение правил эксплуатации печного отопления – (отсутствие предтопочного листа, стоящий вплотную к печи шкаф, открытую дверцу и т.д.) – предупредите его об опасности. Увидели ребенка, одиноко бредущего по улице в сильный мороз - спросите, может, ему нужна Ваша помощь. ПОМНИТЕ! Спасти весь мир конечно сложно, но помочь себе и тому, кто рядом с вами, вполне реально. Не оставайтесь равнодушными. Вполне возможно, что вам также, может понадобится помощь. Берегите себя!

Добрушский районный отдел по ЧС

**Рекомендации спасателей при низких температурах**

В ближайшие сутки ожидается довольно холодная погода. Основные опасности во время морозов для человека -  переохлаждение организма и обморожение. В сильные морозы также возможны аварии на системах жизнеобеспечения, нарушения в работе дорожно-коммунальных служб, в работе транспорта. Увеличивается число пожаров в жилом секторе.

Обморожение  - это повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) из-за воздействия низких температур. Обморожение, как правило, сопровождается общим переохлаждением и чаще всего затрагивает ушные раковины, нос, пальцы рук и ног.

Тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесенных заболеваний, потливость ног, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы частые  спутники обморожения.

По статистике тяжелые обморожения, приведшие к ампутации конечностей, не редко происходят в состоянии сильного алкогольного опьянения. Наиболее подвержены переохлаждению и обморожениям дети и пожилые люди. Это следует учитывать при планировании проулки. Захватите с собой пару сменных варежек и термос с горячим чаем. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему нужно  каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

**Профилактика**

Несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожения на сильном морозе:

 не пейте спиртного: алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла, при этом вызывая иллюзию комфорта;

не курите на морозе: курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, что делает конечности более уязвимыми;

носите свободную одежду: это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста", при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;

тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки  - основа для 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;

не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант - варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Щеки и подбородок следует защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом;

на морозе избегайте контакта голой кожи с металлом;

не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений - колец, серег и т.д. Металл остывает гораздо быстрее тела и возможно "прилипание" к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Кольца на пальцах к тому же затрудняют нормальную циркуляцию крови;

не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть: это вызовет куда более значительные повреждения кожи;

не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей: они распухнут, и Вы не сможете её снова одеть;

если замерзли руки - попробуйте отогреть их под мышками;

как только  Вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место  -  магазин, кафе, подъезд;

если у Вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль;

прячьтесь от ветра: вероятность обморожения на ветру значительно выше.

не выходите на мороз с влажными волосами после душа;

**Первая помощь при переохлаждении**

Первая помощь  - это прекращение охлаждения и согревание конечности, восстановление кровообращения в пораженных холодом тканях вместе с предупреждением развития инфекции.  Доставить пострадавшего в ближайшее теплое помещение, снять промерзшую обувь, носки, перчатки. Дать горячее обильное питье - например теплый сладкий чай. Можно добавить обезболивающее. Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо вызвать врача, скорую помощь для оказания врачебной помощи.

**Помощь при обморожениях:**

Действия при оказании первой медицинской помощи различаются в зависимости от степени обморожения, общего охлаждения организма, возраста и сопутствующих заболеваний.

При обморожении I степени охлажденные участки следует согреть до покраснения теплыми руками, легким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием, а затем наложить ватно-марлевую повязку. При обморожении других степеней согревание, массаж или растирание уже делать не следует.

1)      На пораженную поверхность накладывают теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань), конечности фиксируют с помощью подручных средств (дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать теплую одежду, ткань.

2)      Пострадавшим дают горячее питье, горячую пищу, небольшое количество алкоголя, по таблетке аспирина, анальгина, по 2 таблетки но-шпа или папаверина.

 Не рекомендуется:

 растирать больных снегом, потому что кровеносные сосуды  хрупкие и возможно их повреждение, внесение инфекций через   микроссадины;

согревать пораженные участки тела под горячей водой, около батареи или обогревателя;

неэффективный вариант первой помощи – втирание масел, жира, растирание спиртом тканей при глубоком обморожении.

Как определить степень обморожения?

обморожение I степени (наиболее легкое) обычно наступает при непродолжительном воздействии холода. Пораженный участок кожи бледный, после согревания имеет покрасневший оттенок, в некоторых случаях - багрово-красный; развивается небольшой отек;

обморожение II степени возникает при более продолжительном воздействии холода. Сначала конечность бледнеет, теряет чувствительность. В первые дни после травмы образуются пузыри, наполненные прозрачным содержимым;

при обморожении III степени образующиеся пузыри наполнены кровянистым содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное к раздражениям. Происходит гибель всех элементов кожи с образованием рубцов;

обморожение IV степени возникает при длительном воздействии холода, температура в тканях значительно снижается. Омертвевают все слои, нередко поражаются кости и суставы. Поврежденный участок конечности резко синюшный, иногда с мраморной расцветкой. Отек развивается сразу после согревания и быстро увеличивается. Отсутствие пузырей при резвившемся значительном отеке и утрата чувствительности сигнализирует об отморожении IV степени.

**Печное отопление и системы обогрева во время морозов**

Помните, что в холода лучше топить печь несколько раз в день с перерывами. Непрерывная топка может привести к перекалу печи и появлению трещин. А они в свою очередь – к пожару. Не используйте для розжига огня легковоспламеняющиеся и горючие жидкости. Вспышка их паров приводит к тяжелым ожогам стоящего рядом с топкой человека.

Замерзшие системы отопления можно отогревать при помощи горячего песка, воды, специальным прибором. Но не используйте открытый огонь – это также  может привести к пожару.