

О чем необходимо помнить зимой

Исходя из практики, 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 обратить их внимание на это. 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 метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, которые может унести воздушный поток. Позаботьтесь о средствах автономного освещения (фонарях, керосиновых лампах, свечах), так как электроэнергию могут отключить. Подготовьте лопаты для уборки снега. Во время сильного снегопада старайтесь не выходить из дома.

Если сильная пурга застала вас в дороге, найдите в первый попавшийся дом и попроситесь остаться 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.

Под толщей снега человека может подстергать коварная опасность - гололедица. Чтобы не стать пациентом травмопункта – 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 чаще используют 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 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 печках 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 - поддайте 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. Вполне возможно что вам также, может понадобится помощь. Берегите себя!