

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ НА УЛИЦЕ ХОЛОДНО

- Выбирайте свободную одежду: это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста": между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;
- Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Возьмите 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 защитным кремом;
- Не выходите на мороз с влажными волосами после душа;
- Не носите на мороз металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений - кольцо, серег и т.д. Металл остывает гораздо быстрее тела, и возможно его «прилипание» к коже, что может вызывать болевые ощущения и холодовые травмы. Кольца на пальцах к тому же затрудняют нормальную циркуляцию крови;
- 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;

- Тесная обувь, отсутствие стельки, сырье носки - основа для обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги положите теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков наденьте шерстяные они впитывают влагу;
- 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 ее снова надеть: если замерзли руки, попробуйте отогреть их в подмышках
- Как только вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, как можно скорее зайдите в любое теплое место магазин, кафе, подъезд;
- Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, оставайтесь в машине вызовите помочь по телефону или ждите, пока по дороге пройдет другой автомобиль;
- Прячьтесь от ветра: вероятность обморожения на ветру значительно выше.



МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ
СИТУАЦИЯМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

СОСУЛЬКИ. ХОЛОДОВЫЕ ТРАВМЫ

101, 112



Каталог ресурсов
от спасателей Беларуси
в интернете

Дизайн, полиграфическое исполнение:
Университет гражданской защиты.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

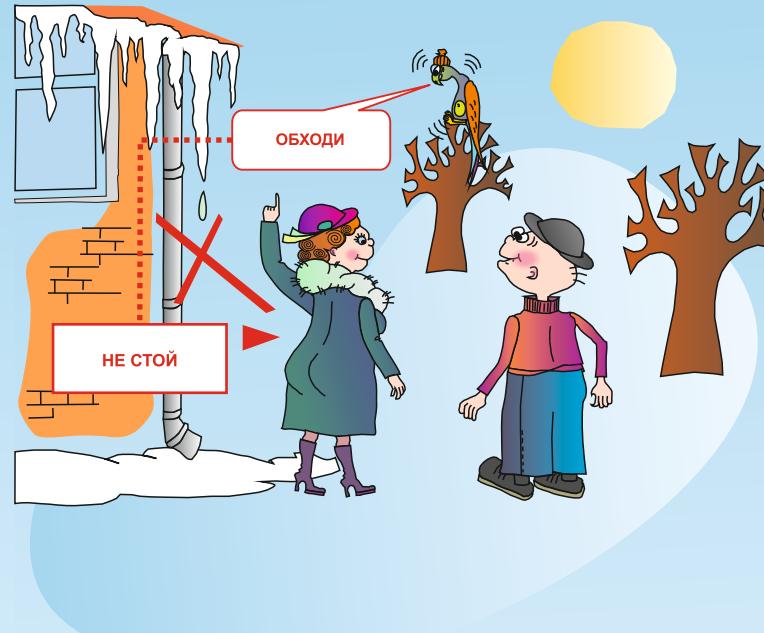
- не стой и не ходи под нависшими над головой сосульками;
- обходи водостоки фасадов домов;
- по возможности не подходи близко к стенам зданий;
- не заходи в зоны ограждения участков тротуаров;
- надевай нескользящую обувь с рельефной подошвой;
- обходи замерзшие лужи, склоны, лестницы;
- передвигайся, наступая на всю подошву;
- осторожно переходи дорогу

ЕСЛИ ТЫ ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ

- присядь, чтобы снизить высоту падения и смягчить удар о землю;
- не торопись подняться, убедись, что нет травм;
- попроси прохожих помочь тебе;
- если появилась резкая боль, не двигайся;
- вызови скорую помощь

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ТЫ УСЛЫШАЛ НАВЕРХУ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЙ ШУМ

- не останавливайся;
- не поднимай голову, чтобы посмотреть что случилось;
- быстро прижмись к стене, козырек крыши послужит укрытием



ЕСЛИ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД

- не паникуй;
- зови на помощь;
- стараися не погружаться в воду с головой;
- выбирайся в сторону падения;
- раскинь руки и наползай на лед грудью;
- збрось на лед ногу и откатись от полыни;
- выбравшись из воды, не спеши вставать – чтобы не провалиться снова – ползи к берегу по своим следам;



НЕЛЬЗЯ!

- выходить на лед в периоды его замерзания или таяния;
- роверять прочность льда ударом ноги