[МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В МОРОЗЫ!](http://gremyachinsk.msurb.ru/index.php/221-mery-bezopasnosti-v-morozy)

В связи с устойчивой морозной погодой в республике, спасатели напоминают о рисках, связанных с низкими температурами.

В сильный мороз стоит воздержаться от дальних поездок и прогулок. На улице не стойте на одном месте, двигайтесь.  
Чтобы снизить риск обморожения, лучше надевать многослойную одежду. Очень хорошо пользоваться одеждой, изготовленной из теплоизоляционных материалов. Внимательно выбирайте обувь, тесная обувь способствует ухудшению кровообращения и быстрому замерзанию, в сапоги нужно положить теплые стельки, лучше надеть шерстяные носки.  
Не употребляйте алкогольные напитки. Огромное заблуждение, что алкоголь помогает согреться. На самом деле прием алкоголя способствует высокой потере тепла, а также значительному снижению внимательности и бдительности. Также нельзя курить на морозе, так как при курении происходит сужение кровеносных сосудов и снижается кровоснабжение конечностей и, таким образом, делает конечности более уязвимыми.  
Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений. Металл быстро остывает на морозе, а кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.  
Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.  
Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью сформирована, а у пожилых людей и при некоторых заболеваниях эта функция бывает нарушена. Эти категории людей более подвержены переохлаждению и обморожениям. Отпуская ребенка гулять в мороз, помните, что ему желательно каждые 15–20 минут возвращаться в тепло и согреваться.  
Признаками обморожения являются потеря чувствительности пораженных участков, ощущение покалывания или пощипывания, побеление кожи. Согревание должно происходить постепенно, следует укутаться в теплую одежду и выпить теплого чая. Растирать варежкой или снегом обмороженные части тела ни в коем случае нельзя – через микротрещины можно занести инфекцию.  
В морозы не забывайте о правилах пожарной безопасности! Чтобы не допустить пожара в своем доме, важно обратить внимание на состояние электроприборов и печного отопления. Не пользуйтесь самодельными (кустарными) электроприборами. Не оставляйте включенные электрические приборы без присмотра. Нельзя использовать для растопки горючие жидкости и оставлять топящуюся печь без присмотра. Также не следует сушить на печи и рядом с ней вещи, нельзя доверять ее растопку малолетним детям. Чтобы из печи не выпали горящие угли, ее дверцу необходимо плотно закрывать. Будьте осторожны при обращении с огнем, в том числе при курении!  
Если вы случайно заметили дым из дома по соседству или, тем более, открытый огонь - незамедлительно сообщите об этом в пожарную охрану по телефону службы спасения 01 (или с мобильного 101). Помните: в ситуации, когда дорога каждая минута, от ваших правильных и своевременных действий может зависеть чья-то жизнь.

 Инструктор противопожарной пропаганды

ОГПС-8 ПЧ-39 Кондратьева М.С.