**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, зай­дите 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 подстерегать 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 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 - 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!

Группа пропаганды и взаимодействия с общественностью

Гомельского городского отдела по ЧС