

## **Внимание! Морозы!**

В предстоящие дни метеорологи обещают похолодание вплоть до того, что столбики термометров опустятся до - 25 градусов мороза. Чем, кроме увеличения количества пожаров по причине нарушения правил пожарной безопасности при эксплуатации печного отопления, могут быть чреваты сильные морозы? Прежде всего, обморожениями, причем можно пострадать в считанные минуты.

Как показывает опыт, чаще и быстрее всего у людей замерзают ноги, руки и лицо, и в большинстве случаев это происходит незаметно. 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 и чувствуете, что немеют руки - разотрите их друг о друга, а когда кровоток восстановится – засуньте их подмышки. Чтобы улучшить циркуляцию крови снимите кольца и часы. 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.

По возможности, ограничьте длительное пребывание на холодном воздухе.

И помните, чтобы не замерзнуть - надо двигаться!

Под толщей снега человека может подстергать коварная опасность - гололедица. Учítывая, что спешка увеличивает вероятность падений на сложной заснеженной дороге, выходите из дома пораньше. Чтобы не упасть на скользкой дороге, обратите внимание на походку: ступать надо на всю подошву, не торопиться, ноги слегка расслабить в коленях. Руки не должны быть заняты сумками. Особую осторожность следует применять на проезжей части.

И последнее, не оставайтесь равнодушны к чужой беде – увидели упавшего человека - подайте руку, если необходимо - вызовите скорую помощь, заметили у соседа в доме нарушение правил эксплуатации печного отопления – (отсутствие предтопочного листа, стоящий вплотную к печи шкаф, открытую дверцу топки и т.д.) – предупредите его об опасности. Увидели ребенка, одиноко бредущего по улице в сильный мороз – спросите, может, ему нужна Ваша помощь.

Спасти весь мир сложно, но помочь себе и тому, кто рядом с вами, вполне реально и жизненно необходимо.

Елена Кричко,  
инспектор сектора пропаганды и взаимодействия с общественностью  
Бобруйского горрайотдела по чрезвычайным ситуациям