

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЁД!!!

Памятка

Правила передвижения по улице в гололёд

- ▶ Подберите малоскользящую обувь с подошвой на микропористой основе.
- ▶ Перед выходом из дома приклейте к каблуку лейкопластырем кусок поролона.
- ▶ Наклейте лейкопластырь на сухую подошву и каблук (крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступите в песок.
- ▶ Подошву можно натереть наждачной бумагой.
- ▶ В гололёд передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву.
- ▶ Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
- ▶ Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения.
- ▶ Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь. В момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

Безопасность на замёрзших водоёмах

Помните:

- ▶ Наиболее прочен чистый, прозрачный лёд. Мутный лёд ненадёжен.
- ▶ На участках, запорошенных снегом, лёд тонкий и некрепкий.
- ▶ В местах, где в водоём впадают ручьи, речки, обычно образуется наиболее тонкий лёд.
- ▶ Для одиночных пешеходов лёд считается прочным при толщине не менее 7 см, а для группы людей — 12 см.
- ▶ Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости — в туман, метель, сильный снегопад.

Если вы провалились под лёд:

- ▶ Не барахтайтесь беспорядочно и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда.
- ▶ Постарайтесь опереться локтем на лёд и лечь горизонтально (выбираться необходимо в ту сторону, откуда вы шли).
- ▶ Постарайтесь выкатиться на лёд и без резких движений, не вставая, переместитесь подальше от опасного места (ползите в ту сторону, откуда вы шли).
- ▶ На твёрдом льду встаньте и постарайтесь быстро добраться до жилья.

Безопасное поведение во время метели

- ▶ При получении сигнала о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком. Позаботьтесь о средствах автономного освещения. Подготовьте лопаты для уборки снега.
- ▶ Во время метели старайтесь не выходить из дома.
- ▶ После метели (в условиях снежного заноса) определите возможность выбраться из-под заносов самостоятельно. В этом случае действуйте сообща, помогайте родным предпринять все меры для благополучного выхода из создавшегося положения.
- ▶ Если сильная метель застала вас в дороге, зайдите в первый попавшийся дом и попросите разрешения остаться в нём до улучшения условий погоды.

Как действовать при отморожении

- ▶ Отморожение возникает только при длительном воздействии холода в результате низкой температуры воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, с жидким и сжатым воздухом или сухой углекислотой.

► Отморожение наступает и при нулевой температуре воздуха, если повышена влажность, сильный ветер и человек находится в промокшей одежде или обуви.

► Вероятность отморожения повышается вследствие голодания, утомления, заболевания или алкогольного опьянения.

Степени отморожения тканей:

Первая — покраснение и отёк.

Вторая — образование пузырей.

Третья — омертвление кожи и образование струпа.

Четвёртая — омертвление части тела (пальцев, стопы).

Нельзя:

— быстро согревать отмороженные места (грелки, горячий душ, тёплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом поражённые ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают:

— растирать отмороженные участки снегом, что влечёт повреждение мелкими льдинками поверхности кожи и занесение инфекции;

— употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов, что ухудшает снабжение поражённых участков кислородом);

— натирать отмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада поражённых тканей.



Ваши действия:

► При отморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите отмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и лёгким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.

► При сильном отморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте поражённое место тёплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до тёплого помещения. Немедленно сами или с помощью соседей вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях.

► Пейте любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко), примите таблетку аспирина и анальгина, а также 2 таблетки но-шпы, 15—20 капель корвалола или валокордина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина и ждите врача.

Помните:

спасти отмороженные ткани можно, только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшей больницы!