

## «Мороз и солнце – день чудесный»: инструкция по зимним опасностям

Снежная и морозная пора года невероятно красива: укутанные белым «покрывалом» просторы, пушистые деревья, «узоры» на окнах, масса забав для детей и взрослых на свежем воздухе... Однако зимушка-зима – довольно «коварный» сезон опасностей, и, чтобы зимовка была комфортной для каждого, необходимо знать и выполнять определенные правила.

### ***Переохлаждение и обморожение***

Тесная, влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесенных заболеваний, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы – частые спутники обморожения. Нередко обморожения происходят у людей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения. Особенно подвержены переохлаждению и обморожениям дети и пожилые люди. Первая помощь при переохлаждении и обморожении – прекращение охлаждения, восстановление кровообращения в пораженных холодом тканях вместе с предупреждением развития инфекции. Необходимо срочно доставить пострадавшего в ближайшее теплое помещение, снять промерзшую обувь, носки, перчатки. Дать горячее обильное питье (например, теплый сладкий чай, ни в коем случае не алкогольные напитки!). Одновременно с проведением мероприятий первой помощи нужно вызвать врача.

### ***Снегопады***

Для зимы нередки циклоны, которые приносят сильные снегопады. В ожидании снегопада закрепите слабо укрепленные конструкции на подворьях, воздержитесь от поездок на личном транспорте, машину поставьте в гараж. Плотно закройте окна и по возможности не выходите на улицу. Если вы покинули дом, не находитесь вблизи деревьев, не паркуйте рядом с ними машины, обходите шаткие строения и дома с неустойчивой кровлей. Если вы управляете автомобилем и вас в пути застали обильные осадки, перестройтесь в крайний правый ряд (на обочину) и, не прибегая к экстренному торможению, прекратите движение, включите аварийные огни и переждите снегопад. Если вы передвигаетесь по улице пешком, внимательно смотрите по сторонам при переходе проезжей части, не делайте резких движений, поскорее найдите «укрытие»: магазин или подъезд жилого дома.

### ***Сосульки***

«Гроздь» сосулек украшают балконы, крыши, козырьки и даже фонарные столбы, иногда вместо сосулек бывают и настоящие ледяные глыбы. Ходить под такими зимними украшениями – опасно. Избегайте

нахождения вблизи линий электропередач, карнизов зданий и других объектов, с которых возможен сход снега. Будьте внимательны, не ходите по улице в наушниках: вы не услышите шума падающего снега с крыши. Обходите места, обнесенные предупредительной лентой, если слышали шум сверху – ускоряйте шаг и меняйте траекторию движения. Крепко держите ребенка за руку и не отпускайте его «лизать сосульки».

### **Гололед и гололедица**

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользкую обувь, на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву: ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения, постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Если вы чувствуете боль и дискомфорт после падения, обратитесь за медицинской помощью к специалистам.