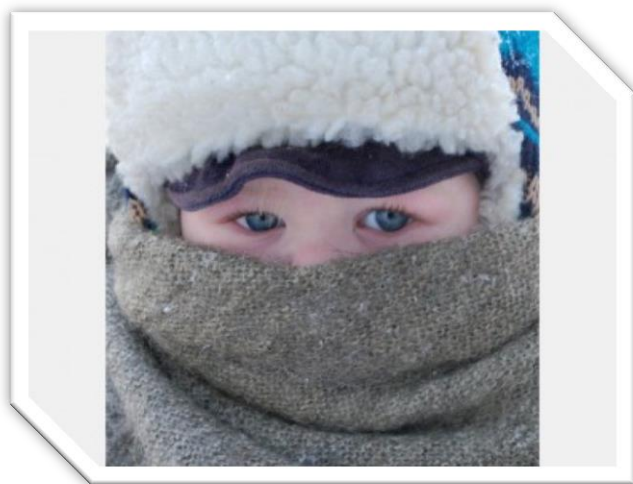


## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕЗКОМ ПОНИЖЕНИИ ТЕМПЕРАТУРЫ



Мороз и солнце, снег и гололёд! Это прекрасно, но не следует забывать о правилах безопасности.

Одежда зимой должна быть многослойная. Для создания многослойности одежды, можно надеть на себя пару свитеров, нижние и верхние штаны, обычные и шерстяные носки. Чтобы не обморозить пальцы рук, можно надеть 2 вида перчаток

или варежек. Если есть возможность, лучше отдать предпочтение длиннополой одежде, которая также будет задерживать проникновение холода к телу.

Зимняя одежда ни в коем случае не должна быть тесной, потому что в этом случае нарушается правильное кровообращение.

Обязательно правильно подбирайте размер зимней одежды. Лучше, если она будет свободной и не сковывающей движений.

Самое важное на морозе - это движение. Чем активнее двигаться на морозе, тем лучше тело согревает само себя.

Как только начинает ощущаться ооченение или похолодание конечностей, желательно сразу же начать активное движение, пока еще не больно это делать.

В противном случае ооченение будет быстро нарастать, в связи с чем способность к движению будет падать.

### Несколько правил поведения на морозе.

1. Перед выходом на мороз нанесите на кожу открытых поверхностей (в основном, лицо) специальный крем от мороза желательно не позднее, чем за полчаса до выхода на мороз. Ни в коем случае нельзя пользоваться увлажняющими кремами и средствами, потому что в их состав входит вода, которая замерзает на морозе.
2. Нельзя брать голыми руками за металлические поверхности на морозе.
3. Когда лицо начнет замерзать от мороза и холода, можно растереть его сухой поверхностью рук. Еще лучше просто мимически подвигать различными лицевыми мышцами, чтобы кровь начала активнее согревать область лица.

Нельзя растирать лицо снегом или тканью перчаток/варежек, ими можно повредить кожу и занести инфекцию в образовавшиеся ранки.

4. При возвращении с мороза в теплое помещение нельзя сразу подвергать поверхность замерзших частей тела воздействию прямого источника тепла (батареи, горячая вода, радиаторы, обогреватели и т.д.). В таких случаях, при быстром нагреве замерзшей поверхности кожи возможны серьезные повреждения и даже ожоги. Отогреваться от мороза нужно постепенно. Лучше всего лечь под одеяло и выпить горячего чая.

*Пешеходам* при переходе проезжей части дороги следует быть внимательными. Капюшоны, шарфы, большие воротники, клубы пара от машин могут значительно ограничить обзор.

И не забываем о братьях наших меньших.

