



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Правила передвижения по улице в гололёд:

- 1) Носите удобную, непромокаемую обувь с нескользящей подошвой.
- 2) Передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву.
- 3) Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения.
- 4) Ступайте группой, чтобы исключить падение навзничь. В момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.
- 5) Если вы все-таки упали и ощущаете боль, обратитесь к врачу, иногда даже при переломах и трещинах можно не ощутить сильную боль.
- 6) Будьте внимательны на дороге, переходите проезжую часть по пешеходному переходу и только когда машина притормаживает, чтобы вас пропустить.

Меры безопасности во время метели:

- 1) Если сильная метель застала вас в дороге, зайдите в магазин, дом, иное здание и постарайтесь остаться в нём до улучшения условий погоды.
- 2) Родители, если ваш ребёнок оказался во время метели вне дома, свяжитесь с ним и попросите ждать в помещении, постарайтесь организовать доставку ребёнка домой на транспорте или обеспечить сопровождение взрослыми.

Меры безопасности при сильном морозе:

- 1) Если на улице низкая температура воздуха, а вам необходимо выйти, то оденьтесь потеплее: «многослойная» одежда лучше сохраняет тепло. Старайтесь надевать одежду, изготовленную из натуральных тканей, а не из шёлка и синтетики.
- 2) Старайтесь, чтобы шея и запястья были утеплены, так как именно через эти части тела тепло в мороз теряется наиболее интенсивно. Не забывайте, что рукавицы лучше

сохраняют тепло, чем перчатки. Используйте шарфы – они хорошо защищают от холода и никогда не выходят из моды.

3) При сильном морозе, особенно при ветре, головной убор должен быть хорошо подогнан, уши должны быть обязательно закрыты.

4) Берегите ноги от холода, обувь должна быть сухой и не тесной. Не перетягивайте ноги туго шнурками, тесемками. Лучшая обувь для сильных морозов – валенки и меховая обувь, например, унты, уги.

5) Не носите на морозе металлические (в том числе золотые, серебряные) украшения – кольца, серёжки и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» украшений к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

6) Родители и педагоги, зимой нельзя давать детям для игры лопатки с металлическими ручками. А металлические части санок необходимо обмотать материей или закрыть одеялом. Нельзя долго кататься на каруселях и качелях, лазить по металлическим снарядам, которые установлены во дворах и на игровых площадках.

Зимой тоже можно получить солнечный ожог!

Снег отражает до 85% ультрафиолета солнечных лучей. Зимнее солнце и отражение его лучей от заснеженных поверхностей может обжечь кожу и сетчатку глаза. Поэтому, отправляясь на прогулку солнечным зимним днём, используйте солнцезащитные очки, одежду для защиты кожи от чрезмерного попадания солнечных лучей, солнцезащитный крем, солнцезащитный бальзам для губ.

Действия при переохлаждении и обморожении:

1) Обморожение возникает при длительном воздействии холода, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, с жидким и сжатым воздухом или сухой углекислотой. Обморожение наступает и при нулевой температуре воздуха, если повышена влажность, сильный ветер и человек находится в промокшей одежде или обуви.

2) Вероятность обморожения повышается вследствие голодания, утомления, заболевания и алкогольного опьянения.

Степени отморожения тканей:

первая - покраснение и отёк,

вторая - образование пузырей,

третья - омертвление кожи и образование струпа,

четвёртая - омертвление части тела (пальцев, стопы).

3) При обморожении (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 обморожении (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. 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!

4) Категорически 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.