Правила поведения при сильных морозах

В связи с установившимися на территории многих регионов России сильными морозами Центральное МСУТ СК России напоминает об основных правилах профилактики обморожения при нахождении на воздухе.

· избегайте употребления спиртного – алкогольное опьянение на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения;

· не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми;

· носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь многослойно, при этом между слоями одежды будут прослойки воздуха, отлично

© 2024 Центральное межрегиональное следственное управление на транспорте Следственного комитета Российской Федерации

удерживающие тепло. Либо используйте специальное термобелье. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;

· не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом;

· как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест;

· не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи;

· не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей – они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками;

· прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше;

· перед выходом на мороз на продолжительное время плотно поешьте – вам может понадобиться энергия.

· особое внимание обращайте на состояние детей и пожилых людей. Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях функция теплорегуляции бывает нарушена.

Если вы увидели человека, которому требуется помощь сообщите в 112.

В случаях выявления преступлений, связанных с нарушением транспортной безопасности на железнодорожном, воздушном или водном транспорте просим сообщать дежурному Центрального МСУТ СК России по телефону: 8-908-757-30-30.

Будьте внимательными! Берегите себя и своих близких!

05 Января 2024

Адрес страницы: https://psut.sledcom.ru/news/item/1851379

© 2024 Центральное межрегиональное следственное управление на транспорте Следственного комитета Российской Федерации

© 2024 Центральное межрегиональное следственное управление на транспорте Следственного комитета Российской Федерации