



Официальный сайт

Центральное межрегиональное
следственное управление на транспорте
Следственного комитета Российской Федерации

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



Официальный сайт

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 терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях функция терморегуляции 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>



Официальный сайт

Центральное межрегиональное
следственное управление на транспорте
Следственного комитета Российской Федерации
