

## Рекомендации населению при понижении температуры воздуха

10.11.2016



Управление по ЮВАО Департамента ГОЧСиПБ обращает внимание на необходимость соблюдать осторожность в условиях низких температур. Это позволит избежать возможного переохлаждения и обморожения.

В группе риска - дети и пожилые люди: они больше всего подвержены переохлаждению. У людей старшего возраста в результате некоторых болезней терморегуляция может быть нарушена, а у детей эта функция организма еще несовершенна.

Чтобы избежать переохлаждения нужно правильно одеваться - так легче сохранить тепло. Шапки-ушанки, шлемы с козырьком - кожаные или трикотажные. Прикрыты и уши, и затылок, и лоб. Лучше выбирать головные уборы без синтетической подкладки. На щеки и руки за 20 минут до выхода желательно нанести питательный или защитный крем. Варежки должны быть предпочтительнее перчаток, пальцы согреваются друг об друга. Особенно хорошо греет овчина.

Оптимальны несколько слоев тонкой одежды. Одевайтесь, как капуста, в несколько слоев. Рубашки и футболки их х/б ткани, шерстяные кофты. Или облегаящая одежда из специальной синтетики - флиса, полара. Верхняя одежда - дубленка, шуба, пуховик с воротником с удвоенными бортами и капюшоном. На шее - 100-процентная защита от ангины - шерстяной шарф-хомут.

Под брюки или джинсы лучше надевайте теплые, но не слишком обтягивающие колготки (кальсоны, термобелье), чем просто утепленные джинсы на голую ногу.

Важно держать в тепле ноги - здесь помогут утепленные сапоги на плотной подошве, но с небольшим каблуком, валенки, унты. Главное, чтобы ноге в обуви было свободно - иначе замерзнете, даже надев шерстяные носки. Следует избегать контактов голы кожи с металлом, отказаться от металлических украшений колец, серег. Кольца препятствуют нормальной циркуляции крови, кроме того, металл быстро охлаждается и может "прилипнуть" к коже, вызвав травмы и болезненные ощущения. Шансы переохладиться или получить обморожение велики и у тех, кто переутомлен и испытывает слабость, либо находится в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение дает иллюзию тепла, но на самом деле вызывает большую потерю тепла. В таком состоянии человек может просто не заметить признаков переохлаждения и обморожения.

В холодное время года стоит помнить о правильном питании. Перед тем, как надолго отправляться на улицу, нужно как следует поесть. Энергия понадобится организму для борьбы с холодом.

В случае переохлаждения или обморожения в отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев сухой мягкой тканью, затем поместите ее в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов. Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и обратитесь за медицинской помощью.

Спасатели подчеркивают: легче не попадать в неприятные ситуации вовсе, нежели потом бороться с их последствиями.

Водителям стоит следить за техническим состоянием своих транспортных средств, отправляясь в дальнюю дорогу. При поломке автомобиля на трассе не стоит пытаться устранить неполадку на

месте, это приведет к обморожению. Дождитесь попутной машины, попросите отвезти вас в ближайший населенный пункт. Там вы найдете техническую помощь. Напоминаем, что на трассах различного значения работают пункты обогрева (как правило, это объекты общепита, кафе). Сложные участки дорог регулярно проверяют сотрудники МЧС на случай, если кому-нибудь потребуется помощь.

---

Адрес страницы: <http://uprava-kapotnya.mos.ru/law-and-order/mes/information-emergency/detail/4163363.html>

---

[Управа района Капотня города Москвы](#)