

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МЫТИЩА

**Школа № 1**  
**Обучающемуся, воспитаннику, работнику учреждения муниципальной безопасности**  
**в зимнее время года**

**1. Правила передвижения по улице в гололёд**

✦ Носите удобную, непромокаемую обувь с нескользящей подошвой. Очень важно подобрать малоскользкую обувь с подошвой на микропористой основе. Девочкам обувь на высоком каблуке одевать можно только в случае, если их пешеходный путь гарантировано безопасен.

✦ В случае сильного гололёда примите меры, чтобы себя обезопасить: например, можно перед выходом из дома наклеить лейкопластырь на сухую подошву и каблук (крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступить в песок, звучит смешно, но это эффективно. А ещё подошву обуви можно натереть наждачной бумагой.

✦ В гололёд передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

✦ Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения.

✦ Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь. В момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

✦ Если Вы все-таки упали и ощущаете боль, обратитесь к врачу, иногда даже при переломах и трещинах можно не ощущать сильную боль.

✦ Будьте очень внимательны на дороге, переходите проезжую часть только по пешеходному переходу и только тогда, когда видите, что машина притормаживает, чтобы Вас пропустить. Будьте взаимовежливы с водителями.

**2. Меры безопасности во время метели**

✦ Не выходите на улицу во время метели.

✦ Родители, если Ваш ребёнок оказался во время метели не дома, свяжитесь с ним и попросите ждать в помещении, постарайтесь организовать доставку ребёнка домой на транспорте или обеспечить сопровождение взрослыми.

✦ Если сильная метель застала вас в дороге, зайдите в магазин, дом, иное здание и постарайтесь остаться в нём до улучшения условий погоды.

✦ При получении сигнала о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные локи. Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МЫТИЩА

### 3. Меры безопасности при сильном морозе

- ⚡ Старайтесь не выходить на улицу в сильный мороз.
- ⚡ Если, Вам необходимо выйти, оденьтесь потеплее, помните, что «многослойная» одежда лучше сохраняет тепло – лучше одеть несколько слоев сравнительно легкой одежды, чем одну тяжелую. Одежда не должна быть тесной. В морозные дни старайтесь надевать одежду, изготовленную из натуральных тканей, избегайте носить одежду из шёлка и синтетических тканей.
- ⚡ 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.
- ⚡ При сильном морозе, особенно при ветре, головной убор должен быть хорошо подогнан, уши должны быть обязательно закрыты.
- ⚡ Берегите ноги от холода, их легче всего отморозить. Обувь не должна быть тесной. Не перетягивайте ноги туго шнурками, тесемками. Обувь должна быть сухая.
- ⚡ Лучшая обувь для сильных морозов – валенки и меховая обувь, например, унты, уги.
- ⚡ Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.
- ⚡ Родители и педагоги, на морозе металлические предметы забирают у ребенка тепло. Поэтому зимой нельзя давать детям лопатки с металлическими ручками. А металлические части санок обязательно нужно обмотать материей или закрыть одеялом. Нельзя долго кататься на каруселях и качелях, лазить по металлическим снарядам, которые установлены во дворах, на игровых площадках.

### 4. Меры безопасности при солнечной погоде

Не забывайте в зимнее время об опасности получить солнечный ожог. Снег отражает до 85% ультрафиолета солнечных лучей. В такой ситуации 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,
- ⚡ можно использовать бесцветный солнцезащитный бальзам для губ.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МЕРВОНА

## 5. Действия при переохлаждении и обморожении

Обморожение возникает только при длительном воздействии холода в результате низкой температуры воздуха, 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. Вероятность обморожения повышается вследствие голодания, утомления, заболевания и, особенно, алкогольного опьянения.

Степени отморожения тканей:

первая, признаки: покраснение и отёк,

вторая, признаки: образование пузырей,

третья, признаки: омертвление кожи и образование струпа,

четвёртая, признаки: омертвление части тела (пальцев, стопы).

Ваши действия:

При обморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите отмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согретьте 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. Немедленно 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!

**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.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НЕГЮНА