

## **СИЛЬНЫЕ МОРОЗЫ**

### **При отключении теплоснабжения в жилом доме**

По возможности покиньте не отапливаемое помещение. При эвакуации возьмите с собой документы, тёплые вещи, горячее питьё в термосе. Оставаясь в помещении, наденьте тёплые вещи (лучше два тонких шерстяных свитера, чем один толстый) и головной убор (30% тепла теряется при непокрытой голове). Не употребляйте спиртное: при расширении сосудов идёт повышенная теплоотдача. Обогревайтесь грелками и бутылками с горячей водой. Закройте окна одеялами, оставив небольшой просвет для дневного освещения. Избегайте использования открытого огня в закрытых помещениях – это может привести к отравлению угарным газом. Не используйте для обогрева газовые, спиртовые горелки и другие приборы – это может привести к пожару.

**Следите за объявлениями и рекомендациями властей и специалистов.**

### **Если вы на улице**

Не стойте на одном месте, двигайтесь. Наденьте головной убор (30% тепла теряется при непокрытой голове). Укройтесь от ветра. Используйте для обогрева ближайшие помещения: магазины, подъезды жилых домов и т.д. Не употребляйте спиртное: при расширении сосудов идёт повышенная теплоотдача. Сообщите о вашем месте нахождения близким и сотрудникам экстренных служб.

**Следите за объявлениями и рекомендациями властей и специалистов.**

### **Если вы в дороге**

Остановившись на дороге, подавайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. Мотор нужно оставить включенным, немного приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом.

Если помощи нет, а вы недалеко от населенного пункта, лучше дойти до него пешком. При потере ориентации, передвигаясь при сильном морозе пешком, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели и морозов. Если вас покидают силы, ищите любое укрытие и оставайтесь в нем.

Если в условиях сильных морозов вы оказались заблокированным в помещении, осторожно, без паники выясните, нет возможности выбраться из помещения самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства). Если это не удастся сделать, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями. Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию имеющихся продовольственных запасов.

### **Первая помощь при обморожении**

В отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев ее 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, по возможности, обратитесь к врачу.