

## Правила передвижения по улице в гололёд

Подберите малоскользкую обувь с подошвой на микропористой основе.

Перед выходом из дома приклейте к каблук лейкопластырем кусок поролона.

Наклейте лейкопластырь на сухую подошву и каблук (крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступите в песок.

Подошву 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.

## Безопасность на замёрзших водоёмах

### Помните:

Наиболее прочен чистый, прозрачный лёд. Мутный лёд ненадёжен.

На участках, запорошенных снегом, лёд тонкий и некрепкий.

В местах, где в водоём впадают ручьи, речки, обычно образуется наиболее тонкий лёд.

Для одиночных пешеходов лёд считается прочным при толщине не менее 7 см, а для

группы людей — 12 см.

Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости — в туман, метель, сильный снегопад.

### Если вы провалились под лёд:

Не барахтайтесь беспорядочно и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда.

Постарайтесь опереться локтем на лёд и лечь горизонтально (выбираться необходимо в ту сторону, откуда вы шли).

Постарайтесь выкатиться на лёд и без резких движений, не вставая, переместитесь подальше от опасного места (ползите в ту сторону, откуда вы шли).

На твёрдом льду встаньте и постарайтесь быстро добраться до жилья.

## Безопасное поведение во время метели

При получении сигнала о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком. Позаботьтесь о средствах автономного освещения. Подготовьте лопаты для уборки снега.

Во время метели старайтесь не выходить из дома.

После метели (в условиях снежного заноса) определите возможность выбраться из-под заносов самостоятельно. В этом случае действуйте сообща, помогайте родным предпринять все меры для благополучного выхода из создавшегося положения.

Если сильная метель застала вас в дороге, зайдите в первый попавшийся дом и попросите разрешения остаться в нём до улучшения условий погоды.

## Как действовать при отморожении

Отморожение 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.

Отморожение наступает и при нулевой температуре воздуха, если повышена влажность, сильный ветер и человек находится в промокшей одежде или обуви.

Вероятность отморожения повышается вследствие голодания, утомления, заболевания или алкогольного опьянения.

### Степени отморожения тканей:

*Первая* — покраснение и отёк.

*Вторая* — образование пузырей.

*Третья* — омертвление кожи и образование струпа.

*Четвёртая* — омертвление части тела (пальцев, стопы).

### **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.



### **Ваши действия:**

При отморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите отмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и лёгким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.

При сильном отморожении (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!

# ПАМЯТКА

**Правила поведения.  
Безопасность зимой.**

*Управление по делам  
гражданской обороны,  
пожарной безопасности и  
чрезвычайным ситуациям г.  
Орска*

*Служба спасения  
МБУ «ЦГЗ г. Орска»  
телефон: 215-911*

**Орск**