**ПАМЯТКА**

**о мерах личной безопасности при низких температурах**

При сильных морозах, по возможности оставаться дома. На морозе может возникнуть гипотермия — выраженное снижение внутренней температуры тела. находясь на улице — не стойте на одном месте, двигайтесь. Используйте для обогрева ближайшие помещения: магазины, кинотеатры, подъезды жилых домов и т.д.

В сильные морозы питание должно быть усиленным: мясо, рыба, сливочное масло и другие калорийные продукты. Ведь на согрев организм тратит огромное количество энергии, и ее надо восполнять. Стараться пить больше горячего чая, добавляя сливки, молоко, мед. Хороши травяные отвары, с добавлением мяты и боярышника. От диет в холодное время года лучше отказаться. Включите в свой рацион больше различных супов на мясном бульоне, молочных каш. Если вы будете длительное время находиться на улице, возьмите из дома термос с горячим питьем.

Обморожение (*чувство жжения, покалывания, потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа*) – это повреждение кожного покрова под воздействием низкой температуры. К обморожению могут привести также длительное отсутствие движения, тесная обувь, влажная одежда, отсутствие головного убора, ослабленное состояние организма после болезни. Чтобы избежать переохлаждения, нужно всегда держать ноги в тепле. Для этого обувь должна быть свободной. Кроме того, необходимо носить непромокаемую обувь на толстой подошве. Пальцы рук замерзают быстрее всего, носите теплые перчатки или варежки, чтобы не получить обморожения. Обязательно закрывайте уши и лицо, на этих участках кожа наиболее чувствительна к холоду. В ветреную погоду и тем более в метель натягивайте шапку на лоб и закрывайте лицо шарфом так, чтобы оставались открытыми только глаза. Нос – самая холодная часть человеческого тела, поэтому он может быстро замерзнуть и обморозиться. В сильный холод дышите через нос. Если вас начинает бить дрожь, постарайтесь унять ее и выровнять дыхание.

Почувствовав, что замерзаете, трите руки друг о дружку, стучите ногами, шевелите пальцами ног, прыгайте, делайте круговые движения руками. Если все это не помогает вам согреться, постарайтесь как можно быстрее добраться домой или в любое отапливаемое помещение. И только после того, как вы почувствуете, что согрелись, можете снова выйти на улицу.

В случае обморожения необходимо:

* как можно быстрее доставить пострадавшего в теплое место;
* аккуратно снять с него обувь и одежду, чтобы не вызвать вторичное травмирование тканей;
* надеть на пострадавшего теплое и сухое белье; укутать в одеяло;
* дать теплое питье и еду, чтобы организм постепенно отогревался «изнутри наружу»;
* вызвать скорую медицинскую помощь.