

На территории Республики Коми установилась морозная погода. Отдел надзорной деятельности и профилактической работы г. Сыктывкара напоминает простые правила, как не замёрзнуть в мороз и как правильно оказать первую помощь при обморожении.

Первый совет: не следуйте моде, **ОДЕВАЙТЕСЬ по ПОГОДЕ !**

Как одеться?

- Надевайте многослойную одежду, которая создает воздушную прослойку, способную удерживать тепло;
- надевайте термобельё, оно удерживает тепло и препятствует проникновению холодного воздуха;
- наденьте головной убор, закрывающий уши;
- на ноги наденьте шерстяные носки и не тесную обувь, чтобы кровообращение в ступнях не нарушалось;
- предпочтите обувь из натуральных материалов, например, валенки с галошами;
- в морозы надеть лучше варежки, а не перчатки.

Как согреться?

- Не выходите на мороз голодным - перед тем, как выйти на улицу, обязательно покушайте горячей пищи, это поможет организму сохранить тепло;
- возьмите с собой термос с горячим чаем и калорийную белковую еду, например, бутерброды;
- периодически заходите погреться в помещение (в ближайший магазин или кафе);
- не стойте на месте, старайтесь постоянно быть в движении, делайте широкие махи руками и ногами вперёд – назад;
- если вы почувствовали, что немеет лицо – сделайте 10-20 глубоких наклонов, чтобы вызвать приток крови к лицу;
- не чувствуете свой нос – потрите его ладонями, но ни в коем случае не снегом;
- положите в каждый носок сухой горчичник. Это позволит согреть ноги примерно в течение 12 часов стояния на холоде.

На улице прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.

Как правильно оказать первую помощь при обморожении напомнят памятки 📌

Напоминаем:

- при возникновении любой чрезвычайной ситуации необходимо срочно позвонить в службу спасения по телефону "01". Владельцам мобильных телефонов следует набрать номер "101" или "112";
- в Главном управлении МЧС России по Республике Коми круглосуточно функционирует «телефон доверия»: 8 (8212) 29-99-99.

что делать, если получил обморожение

признаки обморожения:

1. покалывание
2. потеря чувствительности и покраснение участков кожи



МЧС России

степени обморожения

- 1 степень: отечность, покалывание, кожа белеет
- 2 степень: кровянистые волдыри, сильная боль
- 3 степень: омертвление кожи и подкожной клетчатки
- 4 степень: омертвление кожи, мягких тканей и костей



МЧС России

что делать при обморожении

поместить человека в тёплое помещение

горячий чай и пища

1 степени:

легко растереть, наложить марлевую повязку

2 степени и выше:

вызывать скорую, наложить теплоизолирующую повязку (марля и вата)



МЧС России

что нельзя делать при обморожении

- пытаться согреть обмороженные части тела огнём или горячей водой
- употреблять алкоголь
- растирать маслянистыми веществами
- растирать снегом



МЧС России