**Памятка**

**"О мерах предосторожности**

**при значительном понижении температуры воздуха"**

В связи с резким понижением температуры окружающей среды во избежание переохлаждения и обморожения, Управление по делам ГО и ЧС Администрации Пуровского района рекомендует соблюдать следующие меры предосторожности:

• одевайте свободную одежду – тесная одежда ухудшает циркуляцию крови, одеваться следует таким образом, чтобы между слоями одежды все время была прослойка воздуха, которая сохраняет тепло;

• не выходите на улицу в мороз без головного убора, шарфа и варежек, не будет лишним смазать открытые участки тела специальным кремом;

• откажитесь от ношения тесной обуви;

• для профилактики обморожения, выходя на улицу в холодную погоду, рекомендуется снять с пальцев и ушей все украшения;

• не употребляйте алкоголь, поскольку его действие во время переохлаждения иллюзорно; распитие спиртного на морозе не спасет от переохлаждения, а напротив, может только усугубить положение;

• не курите на морозе – табаку свойственно нарушать циркуляцию крови;

• перед выходом на холод употребляйте горячую калорийную пищу – она обогатит организм энергией;

• находясь долгое время на морозе, важно не оставаться без движения.

Если кожа все-таки пострадала:

• разотрите ладони до ощущения тепла, прислоните ладони к участку побелевшей кожи на 2-3 минуты, повторяйте эту процедуру до порозовения кожи;

• укутайтесь шарфом, платком, рукавицей или шапкой;

• как можно быстрее зайдите в теплое помещение, выпейте теплое сладкое питье.

Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо обратиться в медицинское учреждение по месту жительства.