

О мерах предосторожности при значительном понижении температуры воздуха

В связи с резким понижением температуры окружающей среды во избежание переохлаждения и обморожения Управление Федеральной службы в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Саратовской области 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.