



Напоминаем Вам меры предосторожности в морозы:

Если вам необходимо провести на морозе длительное время - примите профилактические меры, чтобы избежать обморожения.

Помните, причин замерзания всего две. Первая - недостаток тепла. Вторая - избыток влаги.

Недостаток тепла при условии, что вы правильно одеты и не стеснены в движениях, обусловлен в первую очередь индивидуальными особенностями организма, такими как вегетососудистая дистония, недостаток железа в крови, недостаток жиров в организме, аллергические реакции на холод и другие причины, о которых каждый из вас, скорее всего, знает. Это решается профилактическими мерами и индивидуальной заблаговременной подготовкой - попить витаминов, запастись необходимыми лекарствами и т.п. Также пополнить недостаток тепла можно при помощи согревающей одежды и дополнительных источников тепла (о которых речь пойдет дальше).

Помните на морозе ваш главный враг – влага. Поэтому очень важно правильно одеться. Одежда должна быть согревающая, непромокаемая снаружи и влаговыводящая. А также свободная, не стесняющая движений.

Наибольшая часть теплоотдачи идет через конечности. Это у нас с вами руки, ноги и голова вместе с шеей. Если замерзнут они, замерзнет и все остальное. Поэтому на голову обязательно следует надеть шапку, в идеале ушанку, на шею - шарф. Очень хорошо подходят шапки-шлемы или балаклавы. К рукам и ногам нужно отдельное внимание. На руки лучше надевать варежки, а не перчатки, причем лучше двое - внутрь шерстяные, снаружи непромокаемые. В любом случае верхний слой должен быть непромокаемым. Обувь для ног должна быть свободной (чтобы туда без стеснения помещалась ступня в теплом шерстяном носке) и высокой (чтобы не попадал снег). В идеале это должны быть сапоги типа "Аляски", совсем хорошо - унты или валенки. Очень хорошо положить в них дополнительную стельку из меха, шерсти или более современных материалов.

Первый слой одежды - белье. Лучше всего - шерстяное белье. В отличие от хлопкового, оно не будет мокрым во время активной деятельности и будет согревать, в отличие от термобелья, которое сделано из синтетики из ткани мембранного типа и служит только для того, чтобы отводить влагу с тела. Следующий слой одежды должен быть рыхлым, объемным и опять-таки пропускать влагу. Это могут быть шерстяные свитера или толстовки, штаны с начесом. Третий слой - верхняя одежда. Верхняя одежда должна быть непромокаемой. Или хотя бы такой, с которой легко стряхивается снег. Т.е. не подходят ворсистые пальто, джинсы, простые брюки. Хорошо подойдут костюмы для зимних видов спорта, удобным решением являются штаны-полукомбинезон (на бретельках, прикрывающие грудь и спину). Хорошо, если у штанов есть снизу резинка, которая обтягивает сапог и не дает снегу проникнуть внутрь. Если нет, то лучше штанину в сапог заправить. Шубы и дубленки подойдут только если вы собираетесь ненадолго выйти на улицу или перейти из одного корпуса в другой. На открытой местности в сугробе в них будет неудобно. Лучше всего сверху надеть куртку или пуховик. Хорошо, если рукава и низ куртки снабжены резинкой и плотно обхватывают запястье и туловище - так снег не попадет внутрь. Если к куртке прилагается капюшон, его лучше не отстегивать, он может пригодиться.

Дополнительным источником тепла является правильное питание – пища должна быть горячей и калорийной. Не пейте спиртного. Алкоголь вызывает большую потерю тепла. Намного лучше горячий (обязательно сладкий) чай из термоса.

Не курите - курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми к обморожению.

Если вы застряли в автомобиле в очень морозную погоду, лучше всего сидеть внутри и не отваживаться выйти в неизвестность. Вы рискуете заполучить переохлаждение, у вас резко упадет температура тела.

Отделение надзорной деятельности Шабалинского района
и 58 пожарная часть ФГКУ «6 отряд ФПС по Кировской области»
21.01.2016 года