

Рекомендации населению при понижении температуры воздуха

В группе риска – дети, пожилые люди и, особенно, лица без определенного места жительства: они больше всего подвержены переохлаждению. У людей старшего возраста в результате некоторых болезней терморегуляция может быть нарушена, а у детей эта функция организма еще несовершенна, у лиц без определенного места жительства нет возможности согреться дома в виду его отсутствия.

Чтобы избежать переохлаждения нужно одеваться многослойно – так легче сохранить тепло. Важно держать в тепле ноги – здесь помогут теплые стельки и шерстяные носки. Не стоит выходить на мороз без теплых варежек, головного убора и шарфа. Следует избегать контактов голой кожи с металлом. Стоит отказаться от металлических украшений – колец, серег. Кольца препятствуют нормальной циркуляции крови. Кроме того, металл быстро охлаждается и может "прилипнуть" к коже, вызвав холодовые травмы и болезненные ощущения.

Шансы переохладиться или получить обморожение велики и у тех, кто переутомлен и испытывает слабость, либо находится в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение дает иллюзию тепла, но на самом деле вызывает большую потерю тепла. В таком состоянии человек может просто не заметить признаков переохлаждения и обморожения.

В случае переохлаждения или обморожения нужно немедленно обратиться за медицинской помощью.

В холодное время года стоит помнить о правильном питании. Перед тем, как надолго отправляться на улицу, нужно как следует поесть. Энергия понадобится организму для борьбы с холодом.

Водителям стоит следить за техническим состоянием своих транспортных средств отправляясь в дальнюю дорогу. При поломке автомобиля на трассе не стоит пытаться устранить неполадку на месте, это приведет к обморожению. Дождитесь попутной машины, попросите отвезти Вас в ближайший населенный пункт. Там Вы найдете техническую помощь.

ГУ МЧС России по Тюменской области напоминает, что на трассах федерального и местного значений работают пункты обогрева. Сложные участки дороги регулярно проверяют сотрудники МЧС на случай, если кому-нибудь потребуется помощь.

Напоминаем:

- при возникновении любой чрезвычайной ситуации необходимо срочно звонить в службу спасения по телефону "590-401". Владельцам мобильных телефонов следует набрать номер "112";
- в Главном управлении МЧС России по Тюменской области круглосуточно действует телефон **горячей линии**: 8(3452)590-290.