

Памятка для родителей и учащихся МБОУ ЛФПГ г.о. Самара «Правила безопасного поведения в морозную и снежную погоду»

Правила поведения на морозе:

- Одевайтесь по погоде. Это значит, нужно учитывать температурный режим. Не используйте сапоги на тонкой подошве, короткие куртки и легкие обтягивающие платья. Отдавайте предпочтение теплой, свободной многослойной одежде. Запаситесь теплыми стельками и шерстяными носками, которые сохраняют сухость ног.
- Питайтесь полноценно. Еда – источник тепла, которое вырабатывается в ЖКТ в ходе пищеварительного процесса. Если вы замерзли, перекусите чем-то горячим. Зимой в принципе рекомендуется есть горячие блюда, а летом – холодные.
- Не носите металлические украшения на морозе, в том числе золотые и серебряные.
- На улице не облизывайте губы и не мочите кожу. Вода проводит тепло значительно лучше воздуха.

Родителям:

- Отпуская ребенка гулять на улице в мороз, помните, что каждые 15-20 минут ему нужно возвращаться в тепло и греться.
- Не употребляйте алкоголь и психоактивные вещества. Они создают иллюзию тепла и приводят к переохлаждению.
- Не курите, особенно на морозе. Курение ослабляет периферийную циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми.

Обморожение - это повреждение кожного покрова под воздействием низкой температуры. К обморожению могут привести также длительное отсутствие движения (например, при ожидании транспорта на остановке), тесная обувь, влажная одежда, отсутствие головного убора, ослабленное состояние организма после болезни. Чтобы избежать переохлаждения, нужно всегда держать ноги в тепле. Для этого обувь должна быть свободной. Прослойка воздуха удерживает тепло, а в тесной, плотно прилегающей к ноге обуви замерзнуть можно очень быстро. Кроме того, необходимо носить непромокаемую обувь на толстой подошве. В сильные морозы надевайте шерстяные носки. Пальцы рук замерзают быстрее всего, носите тёплые перчатки или варежки, чтобы не получить обморожения.

Обязательно закрывайте уши и лицо, на этих участках кожа наиболее чувствительна к холоду. В ветреную погоду и тем более в метель натягивайте шапку на лоб и закрывайте лицо шарфом так, чтобы оставались открытыми только глаза. Нос - самая холодная часть человеческого тела, поэтому он может быстро замерзнуть и обморозиться. В сильный холод дышите через нос. Если вас начинает бить дрожь, постарайтесь унять её и выровнять дыхание. Длительное пребывание на одном месте без движения ускоряет процесс замерзания. Почувствовав, что замерзаете, трите руки друг о дружку, стучите ногами, шевелите пальцами ног, прыгайте, делайте круговые движения руками. Если всё это не помогает вам согреться, постарайтесь как можно быстрее добраться домой или в любое отапливаемое помещение. И только после того, как вы почувствуете, что согрелись, можете снова выйти на улицу.

Первая помощь при обморожениях

Главное – не заставляйте пострадавшего активно двигаться и пить спиртное. Это достаточно распространенная ошибка. Также не делайте человеку массаж, не растирайте снегом или шерстяной тканью, не прикладывайте грелку, не делайте согревающие компрессы и теплые ванночки и, наконец, не смазывайте кожу маслами или жирами. Растирание снегом опасно, так как кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего в ранки может попасть инфекция.

В случае обморожения необходимо:

- как можно быстрее доставить пострадавшего в теплое место;
- аккуратно снять с него обувь и одежду, чтобы не вызвать вторичное травмирование тканей;

- надеть на пострадавшего теплое и сухое белье;
- укутать в одеяло;
- дать теплое питье и еду, чтобы организм постепенно отогревался «изнутри наружу»;
- вызвать скорую медицинскую помощь.

Обязательно соблюдение постельного режима и возвышенное положение отморозенных конечностей.

Если вы в дороге:

Остановившись на дороге, подавайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. Мотор нужно оставить включенным, немного приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом.

Если помощи нет, а вы недалеко от населенного пункта, лучше дойти до него пешком. При потере ориентации, передвигаясь при сильном морозе пешком, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели и морозов. Если вас покидают силы, ищите любое укрытие и оставайтесь в нем. Если в условиях сильных морозов вы оказались заблокированным в помещении, осторожно, без паники выясните, нет возможности выбраться из помещения самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства). Если это не удастся сделать, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями. Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию имеющихся продовольственных запасов.

В зимний период много хлопот человеку доставляет обильное выпадение снега.

Сильный снегопад - интенсивное выпадение снега в количестве более 20 мм за период менее 12 часов (определяется слоем талой воды), который приводит к значительному ухудшению видимости и прекращению движения транспорта.

Снегопады могут продолжаться несколько суток, и объем выпавшего снега бывает огромным. Факторы опасности сильного снегопада: снег заваливает дороги, рвет линии электропередач и серьезно нарушает нормальную жизнь населенных пунктов, оказавшихся в зоне бедствия. Когда снегопад длится несколько дней, могут возникать перебои в обеспечении населения продуктами питания и своевременной медицинской помощью.

Особую опасность для человека представляют снежные бури.

Снежные бури — это когда сильный ветер переносит огромные массы снега на значительные расстояния, резко снижает видимость, образует обширные заносы. Человеку, оказавшемуся в зоне действия снежного заноса трудно ориентироваться, а заносы редко снижают скорость передвижения.

Мокрый снег не только налипает и рвет линии электропередач, но и приводит к их оледенению. Основным опасным фактором для человека при снежных бурях является воздействие низких температур, вызывающие обморожения, а иногда и замерзание.

Действия во время сильного снегопада, снежного бурана и бури:

- максимально ограничьте какие-либо перемещения вне дома;
- в случае необходимости выхода на улицу следует хорошо утеплиться,
- перед выходом предупредите членов семьи или соседей о том, куда вы идете и когда планируете возвратиться;
- воздержитесь от поездок на автомобиле, а если непогода застала вас в пути - необходимо остановиться на обочине и переждать в автомобиле.