

Правила поведения в условиях низких температур

12.01.2015

Управление по ЮАО Главного управления МЧС России по г.Москве в условиях наступивших морозов рекомендует Вам:

- на мороз выходить в многослойной одежде;
- ни в коем случае не смазывайте лицо кремом, особенно увлажняющим;
- не выходите на улицу на голодный желудок;
- если чувствуете, что начинаете замерзать, немедленно начинайте делать активные движения руками и ногами;
- не растирайте лицо варежкой, а только сухой ладонью;
- если вы сильно замерзли, то попав в теплое помещение, постарайтесь сесть, т.к. часто процесс согревания сопровождается болезненными и головокружениями вплоть до обморока.

Не следует:

- растираться снегом, т.к. это только усугубляет переохлаждение, а также повреждает ткани и существует опасность занести инфекцию в организм;
- согреваться под горячим душем и класть руки на батареи, т.к. существует риск необратимых повреждений тканей;
- принимать алкоголь, т.к. резкое расширение суженных сосудов может привести к их разрыву, внутренним кровоизлияниям, нарушению работы сердца;
- вскрывать волдыри на обмороженных местах;

В случае обморожения следует немедленно обратиться к врачу.

Адрес страницы: <http://danilovsky.mos.ru/presscenter/news/detail/1509103.html>

[Управа Даниловского района](#)