

— употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов, что ухудшает снабжение поражённых участков кислородом);

— натирать отмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада поражённых тканей.

Можно:

— При отморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите отмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и лёгким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.

— При сильном отморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте поражённое место тёплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до тёплого помещения. Немедленно сами или с помощью соседей вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях.

— Пейте любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко), примите таблетку аспирина и анальгина, а также 2 таблетки но-шпы, 15—20 капель корвалола или валокордина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина и ждите врача.

ПОМНИТЕ: спасти отмороженные ткани можно, только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшей больницы!

ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС Оренбургской области



Обучение, подготовка, повышение квалификации

- в области ГО, защиты от ЧС природного и техногенного характера;
- в сфере пожарной безопасности (пожарно-технический минимум, подготовка руководителей и членов добровольных пожарных дружин);
- по программе подготовки матросов-спасателей ведомственных и общественных спасательных пунктов;
- по программе профессионального обучения: «Матрос-спасатель» Код 13495;
- по программе первоначальной подготовки спасателей МЧС России;
- по программе подготовки должностных лиц, уполномоченных проводить с работниками организации вводный инструктаж по ГО и защите от ЧС;

— по программе подготовки специалистов в области эксплуатации и технического обслуживания газобаллонных автомобилей.

Более подробная информация об обучении, подготовке и повышении квалификации размещена на официальном сайте, в группе «В контакте».

**г. Оренбург, ул. Луговая, 78а
33-49-96, 70-75-56,
33-46-16, 33-67-91**

Эл. почта: orenumc@mail.ru
Сайт: umcgochs.ucoz.ru

Страница vk.com: <https://vk.com/umcgochs56>



Департамент пожарной безопасности и
гражданской защиты

ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС
Оренбургской области

ПАМЯТКА



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Оренбург
2022

Правила передвижения по улице в гололёд

Подберите магскользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Перед выходом из дома приклейте к каблучку лейкопластырем кусок поролона.

Наклейте лейкопластырь на сухую подошву и каблук (крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступите в песок.

Подошву можно натереть наждачной бумагой.

В гололёд передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

ОСТОРОЖНО

Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь. В момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.



ГОЛОЛЁД!

Безопасность на замёрзших водоёмах

Помните:

Наиболее прочен чистый, прозрачный лёд. Мутный лёд ненадёжен.

На участках, запорошенных снегом, лёд тонкий и некрепкий.

В местах, где в водоёмпадают ручьи, речки, обычно образуются наиболее тонкий лёд.

Для одиночных пешеходов лёд считается прочным при толщине не менее 7 см, а для группы людей — 12 см.

Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости — в туман, метель, сильный снегопад.

Если вы провалились под лёд:

✓ Не бархатайтесь беспорядочно и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда.

✓ Постарайтесь опереться локтем на лёд и лечь горизонтально (выбираться необходимо в ту сторону, откуда вы шли).

✓ Постарайтесь выкатиться на лёд и без резких движений, не вставая, переместитесь подальше от опасного места (ползите в ту сторону, откуда вы шли).

✓ На твёрдом льду встаньте и постарайтесь быстро добраться до жилища.



Безопасное поведение во время метели

При получении сигнала о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком. Позаботьтесь о средствах автономного освещения. Подготовьте лопаты для уборки снега.

Во время метели старайтесь не выходить из дома.



После метели (в условиях снежного заноса) определите возможность выбраться из-под заносов самостоятельно. В этом случае действуйте сообща, помогайте родным

предпринять все меры для благополучного выхода из создавшегося положения.

Если сильная метель застала вас в дороге, зайдите в первый попавшийся дом и попросите разрешения остаться в нём до улучшения условий погоды.

Как действовать при отморожении

Отморожение возникает только при длительном воздействии холода в результате низкой температуры воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, с жидким и сжатым воздухом или сухой углекислотой.

Отморожение наступает и при нулевой температуре воздуха, если повышена влажность, сильный ветер и человек находится в промокшей одежде или обуви.

Вероятность отморожения повышается вследствие голодания, утомления, заблуждения или алкогольного опьянения.

Степени отморожения тканей:

Первая — покраснение и отёк.

Вторая — образование пузырей.

Третья — омертвление кожи и образование струпа.

Четвёртая — омертвление части тела (пальцев, стопы).

Нельзя:

— быстро согревать отмороженные места (грелки, горячий душ, тёплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом поражённые ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;

— растирать отмороженные участки снегом, что влечёт повреждение мелкими льдинками поверхности кожи и занесение инфекции;