**Как не замерзнуть в сильный холод**

В связи с устойчивой морозной погодой в республике специалисты рекомендует гражданам внимательно относиться к своему здоровью и тщательно соблюдать меры безопасности.

Основные симптомы переохлаждения – озноб, побледнение и посинение кожи, острая боль в пальцах рук и ног. При длительном переохлаждении может возникнуть обморожение и чаще всего повреждаются уши, кисти рук, стопы, нос. При первой степени обморожения кожа бледнеет, снижается чувствительность пораженных участков, а после согревания наблюдается покраснение и отек. При второй степени поражения кожа приобретает сине-багрового оттенка и на ее поверхности появляются пузыри с прозрачной жидкостью.

**Важно придерживаться ряда простых правил для сохранения здоровья в холода:**

- Сократите пребывание на морозе и без острой необходимости не выходите на улицу. Особенно это касается маленьких детей и пожилых людей. Не отправляйтесь на природу, отдых на открытой местности, пока не сойдут морозы;

- Тщательно подбирайте гардероб. Надевайте термобелье, удобную просторную одежду и обувь (тесная способствует ухудшению кровообращения и быстрому замерзанию). Обязательно носите головные уборы, закрывающие уши и голову (одного капюшона недостаточно).

- Не употребляйте алкогольные напитки. Огромное заблуждение, что алкоголь помогает согреться. На самом деле прием алкоголя способствует высокой потере тепла, а также значительному снижению внимательности и бдительности;

- Не выходите на улицу сразу после душа или бани, в сырой одежде и с мокрой головой;

- Если, все-таки, собирайтесь в дальнюю прогулку или поездку, возьмите с собой термос с чаем и бутерброды;

- При первых признаках обморожения зайдите в ближайшее тёплое помещение. Согрейте охлажденные участки до покраснения теплыми руками, легким массажем, растиранием, дыханием;

- При признаках глубокого обморожения наложите на пораженную поверхность теплоизолирующую повязку. Выпейте горячего чаю и примите обезболивающее. Вызовите врача.

Кроме того, одной из неприятных ситуаций для автолюбителей и пассажиров может стать заглохший двигатель в пути. Рекомендуем перед поездкой позаботиться о теплоизоляции кузова и капота, проверить работу всех систем машины, запастись топливом, утеплить сидения. В багажник положите теплые вещи, стеганые одеяла и покрывала для окон, лопату, свечи.

В случае возникновения происшествий незамедлительно звоните по номерам 101 или 112.

**Дополнительная информация для СМИ 8 (3902) 305-682**

**Управление по ГО, ЧС и ПБ Хакасии**

**06.12.2018**