**Меры безопасности в сильные морозы**

В преддверии сильных морозов возрастает количество людей, которые обращаются в больницы с жалобами на обморожение. Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур.

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

• не пейте спиртного - алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла;

• носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;

• как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд - для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест;

• не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей - они распухнут, и вы не сможете снова надеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки - попробуйте отогреть их под мышками;

• если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль;

• прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше;

• следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться;

• наконец, помните, что лучший способ выйти из неприятного положения - это в него не попадать. Если вы не любите экстремальные ощущения, в сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой необходимости.

С наступлением холодов возрастает вероятность возникновения пожаров в жилых домах. Несоблюдение правил пожарной безопасности при пользовании печным отоплением нередко приводит к трагедии. Для того чтобы избежать пожаров по этой причине, следует знать и соблюдать определенные меры пожарной безопасности при топке печи:

• у печи должны быть исправная дверца, заслонки соответствующих размеров и предтопочный металлический лист, прибитый к деревянному полу размером 50х70 см без дефектов и прогаров;

• в зимнее время, чтобы не случился пожар от перекала отдельных частей, печи рекомендуется топить 2-3 раза в день, продолжительностью не более 1,5 часа;

• мебель, занавески и другие горючие предметы нельзя располагать ближе 0,5 м от топящейся печи;

• нельзя хранить щепу, опилки, стружки под печкой, также нельзя подсушивать дрова на печи, вешать над ней для просушки белье.

Серьезную опасность в морозы также представляет неправильная эксплуатация электрических сетей. Любой провод или выключатель рассчитан на определенную силу тока. И если сила тока выше нормы, то происходит нагрев провода. Этого можно избежать, если не допускать повреждения проводов. Нельзя применять неисправные электророзетки и штепсельные вилки. Не рекомендуется перегружать электросеть, включая одновременно слишком много электроприборов. Не включайте все ваши приборы в одну розетку: из-за перегрузки может возникнуть пожар. Не оставляйте электроприборы включенными в сеть в течение длительного времени, они могут перегреться.

Для того чтобы обезопасить себя и свой дом от пожара помните: нельзя использовать самодельные электрообогревательные приборы! Не оставляйте без присмотра включенные в сеть электроплитки и обогреватели. Не устанавливайте обогреватели с открытой спиралью рядом с диванами и шторами. Не пользуйтесь поврежденными розетками и рубильниками.

Сотрудники МЧС России 1 ОНПР по Индустриальному району города Перми обращают особое внимание на участившиеся случаи гибели детей на пожарах. Чаще всего гибнут на пожаре маленькие дети, оставленные без присмотра взрослых! Уважаемые взрослые! Берегите жизнь детей! Сделайте мир ребенка безопасным!

Материал подготовлен ОНПР по Индустриальному району г. Перми