



ПАМЯТКА

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

ЧС в зимнее время года

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГОЛОЛЁДУ (ГОЛОЛЕДИЦЕ)

Если в прогнозе погоды даётся сообщение о гололёде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте нескользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЁДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заострёнными шипами. Если вы поскользнулись, присядьте чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Гололёд зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населённого пункта о месте обрыва.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ

Лишь в исключительных случаях выходите из зданий. Запрещается выходить в одиночку. Сообщите членам семьи или соседям, куда вы идёте и когда вернетесь. В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе. При выходе из машины не отходите от неё за пределы видимости. Остановившись на дороге, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом. Если вы потеряли ориентацию, передвигаясь пешком вне населённого пункта, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели. Если вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нём. Будьте внимательны и осторожны при контактах с незнакомыми вам людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

В отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев сухой мягкой тканью, затем поместите её в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов. Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к хирургу.