**Памятка по безопасному поведению в сильный мороз**

Свердловскую область сковали морозы. По области температура может достигать 38 градусов ниже нуля.

Вам пригодится ПАМЯТКА по безопасному поведению в сильные морозы,

обязательно прочтите её.

 При сильных морозах может возникнуть гипотермия - выраженное снижение внутренней температуры тела. Врачи советуют малышам, дедушкам с бабушками, людям, принимающим антидепрессанты, таблетки от "давления", а также рыбакам и охотникам в морозные дни оставаться дома. Иначе существует риск получить обморожения и переохлаждение. **Кстати, первые признаки переохлаждения организма - озноб, частое мочеиспускание.** В таких случаях надо срочно вернуться в теплое помещение. Умеренная гипотермия характеризуется неспособностью сосредоточиться, неловкостью движений, негативным отношением к окружающим. В этом случае спастись можно горячим чаем и пищей. При глубокой гипотермии человек теряет сознание, в таком случае срочно вызывайте "скорую", самим тут не справиться.( телефон 112)

**5 основных правил поведения в сильный мороз:**

 1. Первое правило поведения — обеспечить организм топливом для выработки внутренней энергии, обогревающей организм. Топливом для нас служит пища. Только после плотного завтрака или обеда можно выходить на улицу в сильный мороз. Поэтому утром, перед выходом в школу, кушаем обязательно!

2.Второе правило поведения — нужно постоянно двигаться. Нельзя стоять на одном месте, тем более, прислоняться или садиться на холодные, особенно, металлические предметы. В этот момент человек теряет собственное тепло, отдает его более холодной поверхности. Этот процесс убыстряется, если одежда мокрая. Даже намокшая от пота футболка под курткой может ускорить процесс снижения внутренней температуры.

3.Третье правило поведения — нужно тепло одеваться. Забудьте об утягивающих колготках, врезающихся ремнях, излишне тесных джинсах и всем остальном, что может нарушить кровообращение. Нужна рыхлая шерстяная одежда не менее трех слоев. Чтобы руки оставались теплыми, носите варежки, а не перчатки, теплая и просторная обувь, теплый головной убор. Это обязательно! С незащищенной поверхности кожи тепло улетучивается еще быстрее из-за испарения пота. А через непокрытую голову мы теряем 17% тепла всего организма! Потерять его можно и в том случае, если в организме нарушается циркуляция крови. Вот почему особенно тепло должны укутываться люди пожилого возраста, малыши, и те, кто страдает заболеваниями, связанными с нарушением циркуляции крови — с тем же атеросклерозом, к примеру. Они могут пострадать от холода и при небольшой минусовой температуре.

4.Четвёртое правило поведения — берегите уши, нос, щеки и пальцы. Они в первую очередь предрасположены к обморожению.

5.Пятое правило поведения — постарайтесь не надевать на улицу серьги и кольца. Обладая высокой теплопроводностью, металл на морозе так сильно остывает, что может вызвать обморожение. А кольца затрудняют циркуляцию крови в пальцах, и они еще больше мерзнут даже в варежках.

**ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ ЕДИНЫЙ ДЛЯ ВСЕХ:112**