**ПАМЯТКА**

**по безопасному поведению в сильные морозы**

 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.

Тем же, кто все-таки вынужден находиться на улице, надо запомнить **6 основных правил поведения в сильный мороз**:

**Первое правило поведения** — обеспечить организм топливом для выработки внутренней энергии, обогревающей организм. Топливом для нас служит пища. Жир — лучший источник для выработки внутренней энергии. Если по какой-то причине нельзя есть жиры, их нужно заменить на белковую пищу животного происхождения, например, мясо. Обязательно горячий чай или кофе. Только после плотного завтрака или обеда можно выходить на улицу в сильный мороз.

**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.

**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.

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

**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.

**Шестое** **правило поведения** — на морозе нельзя курить. Никотин снижает циркуляцию крови в периферических сосудах, в основном в пальцах рук и ног, что делает их более уязвимыми для мороза.

Переохлаждение может привести к летальному исходу. При температуре тела ниже 31°С пострадавший находится без сознания, его мышцы скованы суровыми спазмами, а челюсти крепко сжаты. Дыхание едва заметно, пульс 32-36 ударов, артериальное давление низкое или не обнаруживается, а зрачки расширены. В таком состоянии происходит остановка сердца. Если вам встретится лежащий на тротуаре человек в таком состоянии — вызовите "скорую", тем самым Вы спасёте человека от смерти.