Убежать от Снежной королевы: правила безопасности в морозную погоду от МЧС

Мороз приносит с собой любимые увлечения детишек и взрослых – высокие горки, по которым со свистом можно рассекать на санках, спринтах и модных тюбингах. Запылившиеся коньки и дедовская клюшка наконец-то находят свое применение в «коробках». И здесь есть палка о двух концах. Обморожения, переохлаждения, негативные последствия из-за использования некачественных отопительных приборов или нарушения техники безопасности при их использовании приносят пожары и даже гибель людей.

Как подготовиться к выходу?

В сильный мороз нужно выходить как на битву: здоровым, не голодным, выспавшимся и полным сил. Помните, что предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесенных заболеваний, потливость ног, хронические заболевания сердечно-сосудистой системы – частые спутники обморожения.

Не выходите на мороз с влажными волосами после душа, ведь заболеть в таком случае – первое дело для вашего организма. Хорошо, если это для вас не новость.

Пару слов нужно сказать о напитках. Чай – верное решение, как перед выходом, так и во время нахождения на улице. Термос, как говорится в помощь.

От «горячительных» напитков в этом случае остается только название. Спиртное вызывает только предательскую иллюзию тепла. О главной вредной привычке – курении – стоит также позабыть, ведь оно уменьшает периферийную циркуляцию крови, что делает конечности более уязвимыми.

Как одеваться?

Важно понимать, что вы идете не на модный показ в центре Милана. Одежда должна быть теплой, функциональной и свободной, ее внешний вид и трендовость – дело второго плана. Легинсы, рваные джинсы и «мокрые кроссы» лучше отложить для летних вечеринок. Про варежки и шапку, надеемся, вы сами помните из родительский указаний.

Для щек и подбородка можно использовать обычный теплый шарф. Также незащищенные участки тела можно защитить специальным кремом.

Прочный фундамент для обморожения – тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки. Стелька, кстати, должна быть теплой, а носки – шерстяными.

Поведение на улице

Металл – один из главных врагов в такую погоду. Во-первых, не прикладывайте никакие части тела (особенно язык) к нему. Во-вторых, все свои золотые и серебряные украшения необходимо «забыть дома», так как они просто-напросто могут прилипнуть к коже. Следствия: боль, холодовые травмы. Зачем оно вам?

Второй враг – ветер, поскольку вероятность обморожения при его наличии повышается. Прячьтесь от него как можете. На безопасных участках дороги можно чуть-чуть пройтись спиной вперед, но без фанатизма.

Если вдруг по какой-то причине возникла необходимость снять обувь, то делать это нежелательно. Ноги могут распухнуть, а надеть обувь вы уже не сможете. Январь – не май месяц, босиком домой не дойдете.

Если вы почувствовали, что вам слишком холодно, конечности замерзают, а до переохлаждения остался всего один шаг, то необходимо найти укрытие. Зайдите на шопинг в торговый центр, выпейте чашечку чая в кафе, в крайнем случае, почитайте брошюры и листовки в ближайшем подъезде.

Напоследок хороший совет: если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками.

Мороз и солнце – день чудесный, бесспорно. Более позитивные впечатления вы получите после прогулки, которая не принесла травм, а зарядила хорошим настроением и вдохновила на новые свершения. Соблюдайте правила безопасности, и мороз вам точно не будет страшен