

# ОСТОРОЖНО: МОРОЗ!

В СИЛЬНЫЙ МОРОЗ НЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА  
БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ!

## КАК ОДЕТЬСЯ?

Носи шапку,  
закрывающую  
уши.



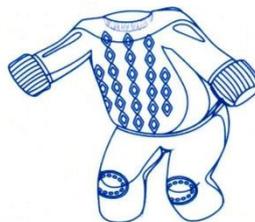
Не выходи  
на мороз  
без варежек.



Используй  
просторную  
обувь.  
В сапоги  
или ботинки  
положи теплые  
стельки.



Носи  
свободную  
одежду.  
Одевайся  
в несколько  
слоёв одежды.



Защити щёки  
и подбородок  
шарфом.



Надень  
шерстяные  
носки.



## КАК СОГРЕВАТЬСЯ?

Смажь лицо жирным кремом.  
Прячься от ветра.



Если ты замёрз,  
скорее дойди до теплого помещения.  
Каждые 15-20 минут  
возвращайся в тепло и согревайся.



## ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ДЕЙСТВИЯМ ПРИ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ ВОЗДУХА

При низких температурах окружающего воздуха могут произойти обморожения. Повреждение тканей под действием охлаждения может наступить и при температуре выше нуля, особенно в периоды обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде и нарушении нормального кровообращения (тесная обувь). Обморожению подвергаются чаще всего пальцы ног и рук, нос и уши. Обморожению способствуют влажность воздуха, ветер, а также потеря крови при ранении, ослабление здоровья больного, алкогольное опьянение.

Поскольку период действия низких температур может длиться несколько дней рекомендуется заблаговременно создать в доме запас продовольствия, приготовить источники аварийного освещения. Рекомендуется покидать места жительства только в исключительных случаях и не в одиночку.

Снежные заносы представляют наибольшую опасность для людей и техники, застигнутых в пути, далеко от человеческого жилья. Если стихия застала людей в дороге (в автомобиле), не надо пытаться преодолевать сугробы. Следует поставить автомобиль двигателем в наветренную сторону, полностью закрыть жалюзи, укрыть радиатор. Периодически нужно выходить из салона и разгребать снег, чтобы не оказаться погребенным под ним.

Для скорейшего обнаружения необходимо подать сигналы о помощи, повесить на шест (антенну) яркую ткань. Не следует отходить далеко от автомобиля, если нет уверенности, что рядом найдется более безопасное место. Время от времени нужно прогревать двигатель, не допускать чтобы выхлопная труба забилась снегом.

Если непогода застала пешехода, ему нужно суметь построить укрытие из плотного снега. В этих целях сооружают жилище из снега: нарезают блоки из снега и укладывают их кольцом, наклоном внутрь. Укрытием для пешехода может быть и снежная пещера, и даже снежная яма с закрытым ветками или снегом отверстием.

Обморожения нередко наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо чаще проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног. При сильном ветре лучше лицо укрыть шарфом или самодельной маской. Во избежание обморожения ног желательно больше двигаться.



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА МОРОЗЕ!



## 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 намочшая 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. С незащищенной поверхности кожи тепло улетучивается еще быстрее из-за испарения пота. А через непокрытую голову мы теряем 17% тепла всего организма!



**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°C 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.**

**Соблюдайте правила поведения на морозе и будьте здоровы!!!**



## При какой температуре дети не ходят в школу?

При наступлении низких температур министерство образования регионов издаёт приказы о посещении учебных заведений в морозы. Нормативы посещения школы в морозы, действуют сегодня согласно санитарным нормативам СанПиН 2.4.1.1249-03.



Но решение о прекращении занятий в связи с морозной погодой может принимать и руководство каждого образовательного учреждения самостоятельно. Если такое решение принято, ребёнок на его основании может отдыхать от учёбы.

---

## При какой температуре дети не ходят в школу?

При температуре:

- -25°C не учатся школьники 1-4 класс сельских школ
- -27°C — школьники 1-4 класс городских и сельских школ
- - 30°C и ниже не учатся все школьники — с 1 по 11 класс

На отмену занятий в школах влияют не только температура, но и сила ветра. Обычно температурный порог отмены школьных занятий из-за ветра понижается на 2-3 градуса.

При более высокой скорости ветра условия для отмены занятий следующие:

- -22-23 градусов для учащихся 1-4 класс;
- -24-25 градусов для учащихся 1-9 класс;
- -27-28 градусов для учащихся 1-11 класс.

---

## Отмена занятий в школе в регионах

Для северных регионов страны температурные границы для отмены занятий ниже.

### На Урале применяется следующая шкала отмены занятий:

- -28°C - -25°C (с ветром) — в школу не идут малыши,
- -30°C - -28°C (с ветром) — не учатся ученики 5-9 классов,
- -32°C - -30°C (с ветром) — могут не приходиться старшеклассники.