

На территории Республики Коми установилась морозная погода. Отдел надзорной деятельности и профилактической работы г. Сыктывкара напоминает простые правила, как не замёрзнуть в мороз и как правильно оказать первую помощь при обморожении.

Первый совет: не следуйте моде, **ОДЕВАЙТЕСЬ по ПОГОДЕ !**

Как одеться?

- Надевайте многослойную одежду, которая создает воздушную прослойку, способную удерживать тепло;
- надевайте термобельё, оно удерживает тепло и препятствует проникновению холодного воздуха;
- наденьте головной убор, закрывающий уши;
- на ноги наденьте шерстяные носки и не тесную обувь, чтобы кровообращение в ступнях не нарушалось;
- предпочтите обувь из натуральных материалов, например, валенки с галошами;
- в морозы надеть лучше варежки, а не перчатки.

Как согреться?

- Не выходите на мороз голодным - перед тем, как выйти на улицу, обязательно покушайте горячей пищи, это поможет организму сохранить тепло;
- возьмите с собой термос с горячим чаем и калорийную белковую еду, например, бутерброды;
- периодически заходите погреться в помещение (в ближайший магазин или кафе);
- не стойте на месте, старайтесь постоянно быть в движении, делайте широкие махи руками и ногами вперед – назад;
- если вы почувствовали, что немеет лицо – сделайте 10-20 глубоких наклонов, чтобы вызвать приток крови к лицу;
- не чувствуете свой нос – потрите его ладонями, но ни в коем случае не снегом;
- положите в каждый носок сухой горчичник. Это позволит согреть ноги примерно в течение 12 часов стояния на холоде.

На улице прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.

Как правильно оказать первую помощь при обморожении напомнят памятки 📌

Напоминаем:

- при возникновении любой чрезвычайной ситуации необходимо срочно позвонить в службу спасения по телефону "01". Владельцам мобильных телефонов следует набрать номер "101" или "112";
- в Главном управлении МЧС России по Республике Коми круглосуточно функционирует «телефон доверия»: 8 (8212) 29-99-99.

что делать,  
если получил  
**обморожение**

**признаки  
обморожения:**

**1.** покалывание



**2.** потеря  
чувствительности  
и покраснение  
участков кожи



МЧС России





# степени обморожения

## 1 степень



отечность,  
покалывание,  
кожа белеет

## 2 степень

кровянистые  
волдыри,  
сильная  
боль



## 3 степень

омертвление  
кожи  
и подкожной  
клетчатки

## 4 степень

омертвление кожи,  
мягких тканей  
и костей



МЧС России

поместить человека  
в тёплое помещение



горячий чай  
и пища

# что делать при обморожении

1 степени:



легко  
растереть,  
наложить  
марлевую  
повязку



МЧС России

2 степени и выше:

вызывать скорую, наложить  
теплоизолирующую повязку  
(марля и вата)







пытаться согреть обмороженные части  
тела огнём  
или горячей  
водой



употреблять  
алкоголь



# ЧТО НЕЛЬЗЯ

делать  
при обморожении

растирать  
маслянистыми  
веществами



растирать  
снегом



МЧС России