**Правила безопасного поведения в условиях низких температур**

В связи с резким похолоданием и сложными погодными условиями, особое внимание нужно уделить правилам поведения в морозы. Сотрудники Главного управления МЧС России рекомендуют:

при сильных морозах, по возможности оставаться дома, особенно это касается малолетних детей и пожилых людей. На морозе может возникнуть гипотермия — выраженное снижение внутренней температуры тела.

находясь на улице — не стойте на одном месте, двигайтесь. Используйте для обогрева ближайшие помещения: магазины, кинотеатры, подъезды жилых домов и т.д.

одежда ваша должна быть легкая, многослойная и обязательно из натуральных тканей. И не забывайте про голову.

наденьте шапку и шарф. Чтобы руки оставались теплыми, носите варежки, а не перчатки. Забудьте об утягивающих колготках, врезающихся ремнях, излишне тесных джинсах и всем остальном, что может нарушить кровообращение. На ноги — свободные сапоги и шерстяные носки.

При обморожении **нельзя**:

быстро согревать обмороженные места: обкладывать себя грелками, принимать горячий душ, теплую ванну, интенсивно растираться, и согреваться у открытого огня и т.п.;

растирать обмороженные участки снегом, из-за возможности повреждения мелкими льдинками поверхности кожи и занесения инфекции;

натирать обмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада пораженных тканей.

При обморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) необходимо осторожно растереть обмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снять перчатки или обувь, руки согреть дыханием и легким массажем, а стопы ног растереть в направлении сверху вниз.

При сильном обморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте пораженное место, теплыми вещами или несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения. Немедленно сами или с помощью соседей, родственников вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях.

В сильные морозы питание должно быть усиленным: мясо, рыба, сливочное масло и другие калорийные продукты. Ведь на согрев организм тратит огромное количество энергии, и ее надо восполнять. Стараться пить больше жидкости – горячего чая, кофе, добавляя сливки, молоко, мед. Хороши травяные отвары, с добавлением мяты и боярышника. От диет в холодное время года лучше отказаться. Включите в свой рацион больше различных супов на мясном бульоне, молочных каш. Если вы будете длительное время находиться на улице, возьмите из дома термос с горячим питьем. Питание в морозы должно быть таким: плотный завтрак и обед (желательно включить в меню горячий суп), но легкий ужин. Перед сном, стакан теплого молока с медом или отвар трав.