**Правила безопасного поведения во время морозов**

Если вы на улице: не стойте на одном месте, двигайтесь. Наденьте головной убор (30 % тепла теряется при непокрытой голове). Укройтесь от ветра. Используйте для обогрева ближайшие помещения: магазины, подъезды жилых домов и т.д.

Сообщите о вашем местонахождении близким и сотрудникам экстренных служб.

 **При обморожении нельзя**: - быстро согревать обмороженные места (обкладывание грелками, горячий душ, теплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.); - растирать обмороженные участки снегом, из-за возможности повреждения мелкими льдинками поверхности кожи и занесения инфекции; - употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов и ухудшение снабжения пораженных участков кислородом); - 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) осторожно разотрите обмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и легким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз. При сильном обморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте пораженное место, теплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения. Немедленно сами или с помощью соседей вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях.

 Пейте любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко) и ждите врача.