

Як поводитись при сильних морозах



З настанням зими температура повітря часто знижується до $-10...-15$ °С. Сильні морози разом з високою вологістю повітря та ожеледицею можуть завдати людям значної шкоди. Наприклад, при обмороженні передусім пошкоджуються відкриті ділянки шкіри, а сильне переохолодження та обмороження можуть призвести навіть до смертельних наслідків

Під час сильних морозів радимо дотримуватись таких рекомендацій:

- одягайтесь відповідно до погоди в теплі та зручні речі, так, щоб надлишок одягу не обмежував рухів, не заважав пересуванню та не викликав перегрівання й спітніння;
- у разі тривалого перебування на відкритому повітрі намагайтесь рухатися та відновлювати кровообіг пальців рук і ніг поплескуванням та притупуванням, а відкритих ділянок обличчя — обережним розтиранням; за можливості час від часу пийте гарячий чай, каву або бульйон;
- намагайтесь уникати тривалого перебування на відкритому повітрі, а якщо це неможливо, раз у півгодини заходьте зігрітися до найближчих закритих приміщень;
- перед виходом на вулицю добре поїжте, адже голодна людина швидше замерзає на морозі;
- одягайтесь так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло. Верхній одяг бажано носити водонепроникний, у взуття необхідно вкладати теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні — вони поглинають вологу та залишають ноги сухими;
- не виходьте на мороз без рукавичок і шарфа. Найкращий варіант — рукавички з водовідштовхуючої тканини, яка не пропускає повітря, з хутром всередині. Рукавиці зі штучних матеріалів погано захищають від морозу. У вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом – але обов'язково не на водній, а на жировій основі! Не носіть на морозі металевих прикрас.

При незначному обмороженні відігривайтеся поступово:

- вмийтеся прохолодною водою;
- обережно розітріть обморожену ділянку;
- випийте гарячого чаю, кави або бульйону;
- закутайтеся.



Зимовий спецодяг

У жодному разі не нагрівайте обморожені ділянки тіла, не розтирайте їх цупкими тканинами. Не вживайте як зігрівальний засіб спиртні напої перед виходом на вулицю — алкоголь порушує терморегуляцію організму та сприяє замерзанню.

Правила безпеки під час ожеледиці

У зв'язку з погіршенням погодних умов Головне управління ДСНС України у м. Києві закликає громадян бути пильними та обережними під час перебування на вулиці, оскільки ожеледиця є однією з причин надзвичайних ситуацій на дорогах.

При ожеледиці значно збільшується кількість вуличних травм: забоїв, розтягнень, вивихів і переломів. Щоб не потрапити до числа постраждалих, необхідно виконувати такі елементарні правила.

1. Підберіть взуття з неслизькою підошвою на мікропористій основі. Наклейте на підошви лейкопластир або ізоляційну стрічку. Під час руху наступайте на всю підошву.

2. Дивіться собі під ноги, намагайтеся обходити небезпечні місця. Якщо ділянку з кригою обійти неможливо, пересувайтесь по ній, присівши та ковзаючи, як лижник, невеликими кроками.

3. Будьте особливо уважні на проїжджій частині дороги: не поспішайте і в жодному разі не біжіть.

4. Не намагайтеся бігти до автобуса, тролейбуса чи трамвая, які стоять на зупинці.

5. Дуже бажано мати вільні руки. Намагайтеся не носити важкі сумки, не тримайте руки в кишенях — це збільшує ймовірність падіння.

6. Якщо ви послизнулися, швидко присядьте, щоб знизити висоту падіння. У момент падіння постарайтеся згрупуватися і, перекотившись, пом'якшити удар об землю. Не намагайтеся врятувати речі, які несете в руках. Не падайте на руки! Після падіння не поспішайте піднятися, перевірте, чи немає травм, попросіть допомоги в перехожих.

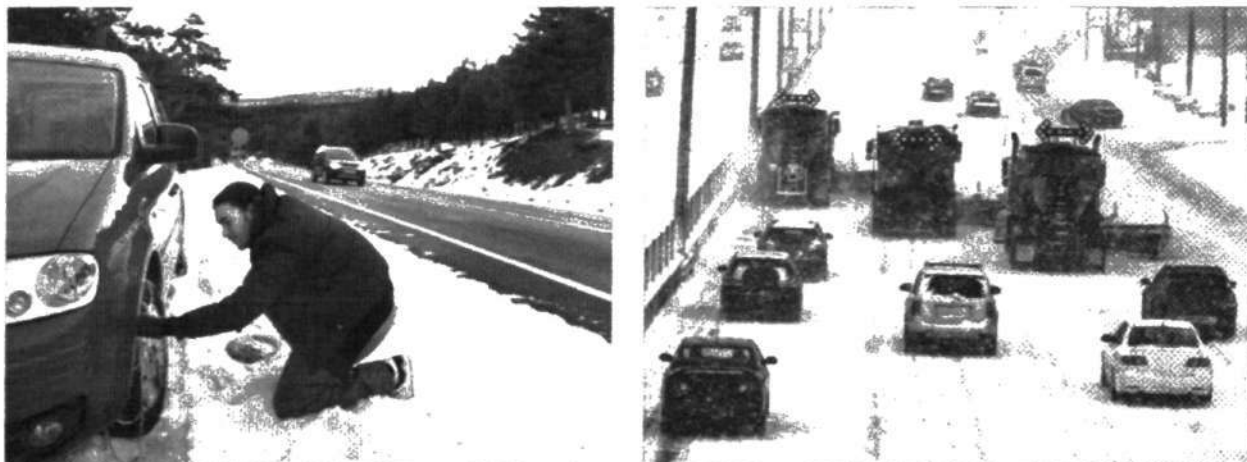
Рекомендації для водіїв:

1. Перед виїздом очищуйте машину від снігу повністю, адже сніг на кузові спотворює сприйняття її габаритів іншими учасниками руху, а «снігова шапка» на даху кабіни з часом тоне й може зсунутись на лобове скло та закрити огляд.

2. Не гальмуйте різко на слизькій дорозі, оскільки автомобіль стає некерованим. Якщо спрацювала система блокування коліс, негайно відпустіть педаль та зменшуйте швидкість частим і переривчастим натисканням на гальма.

3. Якщо автомобіль занесло, додайте газу та виверніть кермо в бік заносу.

4. Відмовтесь від обгонів, особливо коли ліва смуга вкрита снігом, льодом або «кашею» із мокрого снігу.



5. При наближенні до перехресть і пішохідних переходів знижуйте швидкість.

6. При плануванні маршруту руху намагайтесь уникати крутих підйомів і спусків — особливо з дорожнім покриттям у вигляді бруківки.

7. Тримайте в машині пластикову пляшку із сухим піском, щоб підсипати під колеса в разі буксування. ■

За інформацією ГУ ДСНС України у м. Києві

Від редакції.

Вважаємо, не зайвим буде нагадати про необхідність своєчасного очищення від снігу та криги проїздів пішохідних доріжок на території підприємства, а також ганків і сходів. Не слід також забувати про необхідність посипання слизьких місць піском.

