

Памятка, обучающемуся, воспитаннику, работнику о мерах личной безопасности в зимнее время года

1. Правила передвижения по улице в гололёд

- ✚ Носите удобную, непромокаемую обувь с нескользящей подошвой. Очень важно подобрать малоскользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Девочкам обувь на высоком каблуке одевать можно только в случае, если их пешеходный путь гарантировано безопасен.
- ✚ В случае сильного гололёда примите меры, чтобы себя обезопасить: например, можно перед выходом из дома наклеить лейкопластырь на сухую подошву и каблук (крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступить в песок, звучит смешно, но это эффективно. А ещё подошву обуви можно натереть наждачной бумагой.
- ✚ В гололёд передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
- ✚ Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения.
- ✚ Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь. В момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.
- ✚ Если Вы все-таки упали и ощущаете боль, обратитесь к врачу, иногда даже при переломах и трещинах можно не ощутить сильную боль.
- ✚ Будьте очень внимательны на дороге, переходите проезжую часть только по пешеходному переходу и только тогда, когда видите, что машина притормаживает, чтобы Вас пропустить.
- ✚ Будьте взаимовежливы с водителями.

2. Меры безопасности во время метели

- ✚ Не выходите на улицу во время метели.
- ✚ Родители, если Ваш ребёнок оказался во время метели не дома, свяжитесь с ним и попросите ждать в помещении, постарайтесь организовать доставку ребёнка домой на транспорте или обеспечить сопровождение взрослыми.
- ✚ Если сильная метель застала вас в дороге, зайдите в магазин, дом, иное здание и постарайтесь остаться в нём до улучшения условий погоды.
- ✚ При получении сигнала о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком.

3. Меры безопасности при сильном морозе

- ✚ Старайтесь не выходить на улицу в сильный мороз.
- ✚ Если, Вам необходимо выйти, оденьтесь потеплее, помните, что «многослойная»

одежда лучше сохраняет тепло – лучше одеть несколько слоев сравнительно легкой одежды, чем одну тяжелую. Одежда не должна быть тесной. В морозные дни старайтесь надевать одежду, изготовленную из натуральных тканей, избегайте носить одежду из шёлка и синтетических тканей.

- ✚ Старайтесь, чтобы шея и запястья были утеплены, так как именно через эти части тела тепло в мороз теряется наиболее интенсивно. Не забывайте, что рукавицы лучше сохраняют тепло, чем перчатки. Используйте шарфы – они хорошо защищают от холода и никогда не выходят из моды.
- ✚ При сильном морозе, особенно при ветре, головной убор должен быть хорошо подогнан, уши должны быть обязательно закрыты.
- ✚ Берегите ноги от холода, их легче всего отморозить. Обувь не должна быть тесной. Не перетягивайте ноги туго шнурками, тесемками. Обувь должна быть сухая.
- ✚ Лучшая обувь для сильных морозов – валенки и меховая обувь, например унты, уги.
- ✚ Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.
- ✚ Родители и педагоги, на морозе металлические предметы забирают у ребенка тепло. Поэтому зимой нельзя давать детям лопатки с металлическими ручками. А металлические части санок обязательно нужно обмотать материей или закрыть одеялом. Нельзя долго кататься на каруселях и качелях, лазить по металлическим снарядам, которые установлены во дворах, на игровых площадках.

4. Меры безопасности при солнечной погоде

- ✚ Не забывайте в зимнее время об опасности получить солнечный ожог. Снег отражает до 85% ультрафиолета солнечных лучей. В такой ситуации зимнее солнце и отражение его лучей от заснеженных поверхностей может обжечь кожу и сетчатку глаза. Поэтому, отправляясь на прогулку солнечным зимним днём, используйте: солнцезащитные очки, одежду для защиты кожи от чрезмерного попадания солнечных лучей, солнцезащитный крем, можно использовать бесцветный солнцезащитный бальзам для губ.

5. Действия при переохлаждении и обморожении

- ✚ Обморожение возникает только при длительном воздействии холода в результате низкой температуры воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, с жидким и сжатым воздухом или сухой углекислотой.
- ✚ Обморожение наступает и при нулевой температуре воздуха, если повышена влажность,

сильный ветер и человек находится в промокшей одежде или обуви. Вероятность обморожения повышается вследствие голодания, утомления, заболевания и, особенно, алкогольного опьянения.

✚ Степени отморожения тканей:

- первая, признаки: покраснение и отёк,
- вторая, признаки: образование пузырей,
- третья, признаки: омертвление кожи и образование струпа,
- четвёртая, признаки: омертвление части тела (пальцев, стопы).

Ваши действия:

- ✚ При обморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите отмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и лёгким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.
- ✚ При сильном обморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте поражённое место тёплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до тёплого 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), примите таблетку аспирина и анальгина, а также 2 таблетки ношпы, 15-20 капель корвалола или валокордина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина и ждите врача.
- ✚ Помните: спасти отмороженные ткани можно, только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшей больницы!

Категорически нельзя:

- быстро согревать отмороженные места (грелки, горячий душ, тёплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом поражённые ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;
- растирать отмороженные участки снегом, что влечёт повреждение мелкими льдинками поверхности кожи и занесение инфекции;
- употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов, что ухудшает снабжение поражённых участков кислородом);
- натирать отмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада поражённых тканей.