



Официальный сайт

Следственное управление
Следственного комитета Российской Федерации
по Псковской области

Региональное следственное управление напоминает о правилах поведения на улице при низких температурах окружающей среды



До 6 января по Псковской области ожидается аномально холодная погода со среднесуточной температурой на 10 и более градусов ниже климатической нормы. Температура в некоторых местах по области будет достигать -26 градусов.

В связи с резким понижением температуры окружающего воздуха необходимо помнить простые правила поведения на улице при низких температурах.

1. Главное правило выживания в сильные морозы – снабдить организм питанием для выработки внутренней энергии, которая согревает весь организм. Только плотно поев, можно выходить на улицу, не боясь сильных морозов.



2. На холоде необходимо постоянно двигаться, нельзя стоять на одном месте и уж тем более садиться на снег или холодные предметы, особенно опасны металл и бетон. Так увеличивается теплоотдача и человек будет стремительно терять тепло, усугубляется это мокрой одеждой.

3. Необходимо правильно и тепло одеваться. Лучше всего использовать шерстяную одежду не менее трех слоев, утепленную обувь и носки, а также теплый головной убор и шарф. С незащищенной поверхности кожи тепло улетучивается вдвое быстрее, а через непокрытую голову и замерзшие ноги организм теряет 70% тепла. Особенно тепло следует одеваться людям, страдающим заболеваниями, связанными с нарушением циркуляции крови. Они могут пострадать от холода и при небольших минусовых температурах.

4. Ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь. Он оказывает угнетающее действие на центральную нервную систему, расслабляет сосуды, что усиливает поступление холодной крови к сердцу. Алкоголь в этом случае провоцирует резкое неуправляемое снижение внутренней температуры тела.

5. Если Вы заметили у себя признаки обморожения:

- необходимо как можно быстрее восстановить кровообращение обмороженных частей тела путём их растирания и постепенного согревания. Если побелели щёки, нос, уши, достаточно растереть их чистой рукой до покраснения и появления покалывания и жжения. Снегом растирать нельзя, так как снег не согревает, а ещё больше охлаждает обмороженные участки и повреждает кожу;
- при первой возможности необходимо пройти в тёплое помещение и продолжить растирание обмороженной части тела;
- обувь с ног следует снимать крайне осторожно, чтобы не повредить обмороженные пальцы. Если без усилий это сделать не удаётся, то обувь распарывается ножом по шву голенища;
- одновременно с растиранием необходимо пить горячую жидкость;
- после порозовения обмороженной конечности её надо вытереть досуха, протереть спиртосодержащей жидкостью, наложить чистую сухую повязку и утеплить ватой или тканью.

6. Если кровообращение плохо восстанавливается, кожа остаётся синюшной, следует немедленно обратиться в лечебное учреждение.

7. Встретив зимой лежащего на земле человека, не проходите мимо. Помогите ему подняться и осмотрите на предмет обморожения. В первую очередь обратите внимание на пальцы, ушные раковины, нос и щёки. При необходимости вызовите скорую помощь и, возможно, вы спасете человека от смерти.

Региональное следственное управление напоминает, что на территории Псковской области действуют телефонные линии Следственного комитета России «Ребенок в опасности» (короткий номер 123 или 8(911) 362-27-78) и «Телефон доверия» (8(981) 350-71-57), куда можно обратиться в случае возникновения любых экстренных ситуаций. Звонки принимаются



Официальный сайт
Следственное управление
Следственного комитета Российской Федерации
по Псковской области

круглосуточно и бесплатно с городских и мобильных телефонов.

03 Января 2024

Адрес страницы: <https://pskov.sledcom.ru/news/item/1851513>