

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ЗИМНИХ КАНИКУЛ



Профилактика обморожений



- ❖ Одежда и обувь должны быть достаточно свободными, не должны сковывать движений и препятствовать нормальной циркуляции крови.
- ❖ Одевайтесь многослойно. Прослойки воздуха между слоями одежды помогают сохранять тепло.
Защитите кожу лица и рук! Перед выходом на улицу используйте жирный крем.
- ❖ Откажитесь от курения на морозе! Под воздействием никотина сужаются периферические сосуды, и, следовательно, возрастает вероятность холодовой травмы конечностей.
- ❖ Алкоголь не согревает! Давая кратковременную иллюзию тепла, он расширяет кровеносные сосуды, тем самым увеличивая общую теплоотдачу организма.
- ❖ Выходя на улицу, обязательно защитите от холода голову и шею! Шапка и шарф строго обязательны. Голова и шея – зоны с высокой теплоотдачей, они активно кровоснабжаются и имеют очень тонкий слой жировой прослойки.

- ❖ Варежки защищают от мороза лучше перчаток. Выбирайте варежки из непродуваемой и влагоотталкивающей ткани с мехом внутри.
- ❖ Снимите металлические украшения на участках тела, контактирующих с холодным воздухом .
- ❖ Во время пребывания на морозе через каждые 20-30 минут заходите в обогреваемое помещение на 5-10 минут для согревания и самоосмотра (убедитесь в отсутствии первых признаков обморожения на замерзших участках тела).
- ❖ Не допускайте повторного охлаждения обмороженного места, это вызывает более серьезные повреждения кожи!
- ❖ Защищайтесь от ветра — вероятность обморожения при воздействии ветра значительно выше!
- ❖ Особенно внимательны будьте к пожилым людям и детям! Особенности терморегуляции делают людей этих возрастных категорий крайне чувствительными к воздействию низких температур!

Первая помощь при обморожении

- ❖ Исключите воздействие холода.
- ❖ Снимите холодную одежду и обувь, переоденьтесь в теплое бельё.
- ❖ При обморожении первой или второй степени постепенно согревайте пораженный участок в слегка теплой воде (не выше 36 °С), при отсутствии пузырей можно сделать мягкий поверхностный массаж.
- ❖ На поврежденную область наложите теплоизоляционную повязку на 15-20 часов.
- ❖ При обморожении третьей-четвертой степеней следует срочно обратиться за медицинской помощью.

Что нельзя делать при обморожении?

- ❖ Растирать пораженные холодом участки тела снегом.
- ❖ Согревать обмороженные участки кожи горячим. При таком способе согревания возможен ожог.
- ❖ Растирать травмированные холодом участки водкой, спиртом.

Правила безопасного поведения на льду



- ❖ На тонкий, неокрепший лед выходить ЗАПРЕЩЕНО!
- ❖ Прочность льда можно определить визуально: лёд голубого цвета – прочный, а прочность льда белого цвета в 2 раза меньше. Лёд, имеющий оттенки серого, матово-белого или желтого цвета является наиболее ненадежным.
- ❖ Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь)
- ❖ При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами
- ❖ Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
- ❖ При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

- ❖ При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м)
- ❖ Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: необходимо двигаться медленно; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
- ❖ Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.
- ❖ Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах - алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

Если вы провалились под лед:

- ❖ Широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой;
Если возможно, передвиньтесь к тому краю полыньи, где течение не увлечет вас под лед;
- ❖ Старайтесь, не обламывая кромку, без резких движений выбраться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив;
- ❖ Выбирайтесь из полыньи, перекатываясь, а затем двигайтесь ползком в ту сторону, откуда шли.

Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде:

- ❖ при попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить его животом на колени так, чтобы голова свисала к земле и, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких;
- ❖ приступить к выполнению искусственного дыхания;
- ❖ с пострадавшего необходимо снять и отжать всю одежду, потом надеть (если нет сухой) и укутать полиэтиленом (возникает эффект парника);
- ❖ при общем охлаждении пострадавшего как можно быстрее доставить в теплое (отапливаемое) помещение. Немедленно вызвать скорую медицинскую помощь. Снять мокрую одежду, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем.

Правила дорожного движения



- ❖ Зимой темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния как до движущегося автомобиля, так и до неподвижных предметов
- ❖ Носите одежду со световозвращающими элементами (нашивки на курточке, элементы рюкзака), что позволит водителю с большей вероятностью увидеть вас в темное время суток
- ❖ В снегопады заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта
- ❖ В снежный накат или гололед повышается вероятность заноса автомобиля, и самое главное - непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное безопасное расстояние для пешехода до машины надо увеличить в несколько раз
- ❖ Из-за сугробов количество мест закрытого обзора зимой становится больше
- ❖ Теплая зимняя одежда сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, и зимние шапки ухудшают слышимость машины

- ❖ Скользкие подходы к остановкам общественного транспорта – источник повышенной опасности
- ❖ Лыжи и сноуборды через дорогу переносить нужно вертикально, чтобы уменьшить вероятность зацепа за машину из-за увеличения габаритов
- ❖ Близ проезжей части нельзя кататься на санках или лыжах (сноубордах)
- ❖ Перед проезжей частью и ж/д переездом необходимо снять наушники и капюшон, быть внимательным

Безопасность при использовании пиротехники



- ❖ Не используйте пиротехнические средства самостоятельно, без взрослого
- ❖ Покупайте пиротехнику и фейерверки только в специализированных магазинах и не экономьте на качестве
- ❖ Ни в коем случае не жгите пиротехнические изделия в квартире, это пожароопасно
- ❖ Мощные фейерверки не следует запускать вблизи домов, а также при сильном ветре
- ❖ Никогда не наклоняйтесь над устройством, поджигая фитиль
- ❖ Подождите несколько минут, прежде чем подойти к уже отработавшему устройству
- ❖ Никогда не стоит поджигать пиротехническое изделие повторно
- ❖ При запуске салютов не следует направлять петарды на людей или на себя, даже в шутку
- ❖ Не допускайте приближения детей к пиротехническим изделиям в момент их запуска, так как это может привести к трагическим последствиям

Информационная безопасность



- ❖ При регистрации на сайте придумывайте сложный пароль, состоящий из цифр, знаков, прописных и строчных букв
- ❖ Никогда не сообщай незнакомым людям в Интернете личную информацию
- ❖ При использовании чужих компьютеров не забудь выйти с сайта, где упоминал пароль и логин
- ❖ Если для выхода в Интернет используется общая сеть Wi-Fi, то не совершайте онлайн-покупок и проверки личной почты
- ❖ Всегда спрашивайте взрослых о непонятных вещах, кнопках, функциях и т.д. в сети Интернет. Не делайте самостоятельно того, что не знаете
- ❖ Никогда не отвечай на незнакомые сообщения в сети. Если незнакомец спрашивает твои личные данные или просит о встрече, то стоит об этом сообщить взрослым
- ❖ Используй антивирусные программы, чтобы обезопасить свой компьютер от вредоносных программ, а также свои данные
- ❖ При получении смс с просьбой отправить денег от незнакомого номера, якобы представившимся твоим родственником или знакомым, не переводи деньги и не сообщай свои данные банковских карт. Сначала свяжись со своим родственником или знакомым и убедись в том, что незнакомый номер принадлежит ему и он действительно в беде.

Профилактика ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции



- ❖ Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте
- ❖ Пользуйтесь медицинской маской в транспорте, магазинах, торговых центрах и других массовых местах
- ❖ Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют
- ❖ Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта
- ❖ Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь длительное время
- ❖ Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь
- ❖ В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)
- ❖ В случае чувства недомогания оставайтесь дома и избегайте социальных контактов
- ❖ Старайтесь чаще заниматься спортом и повышать иммунитет

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ЗИМНИХ КАНИКУЛ

