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 5-10минут 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!

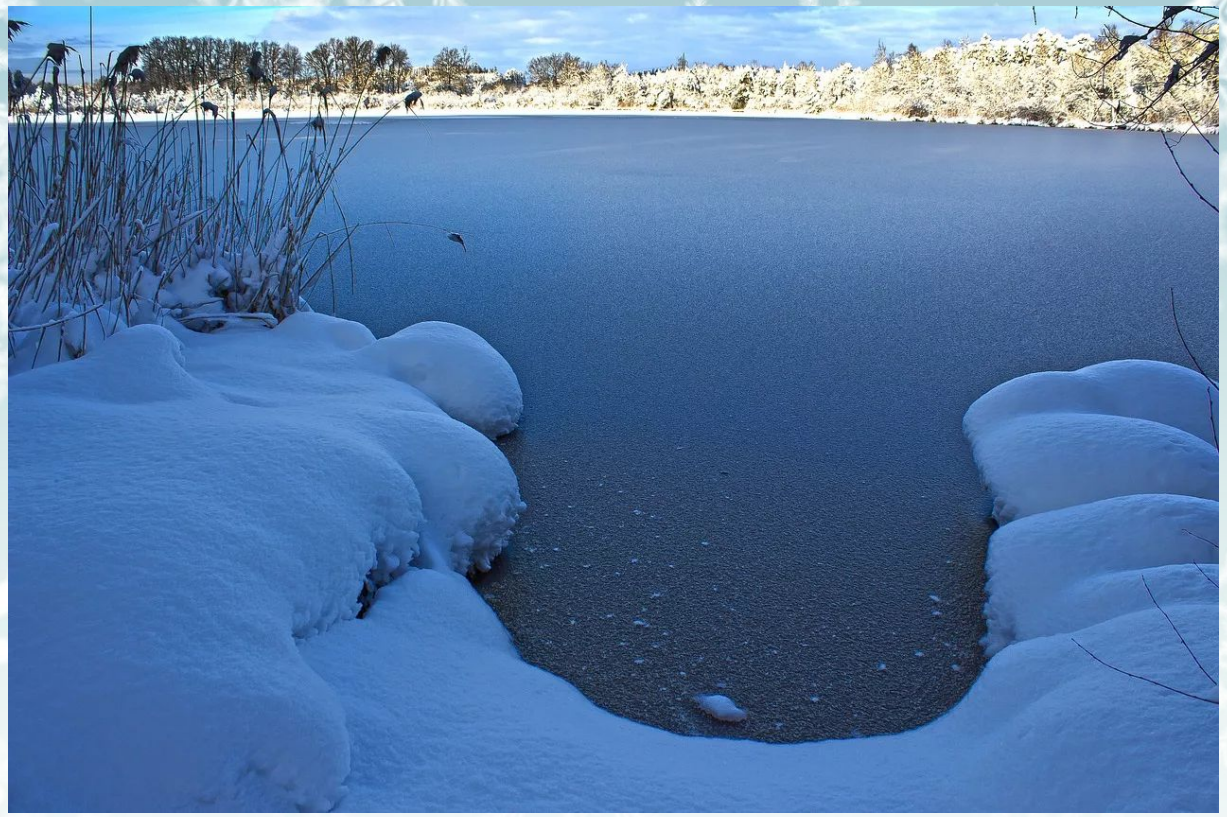
Первая помощь при обморожении

- 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 колено 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