**Правила поведения в экстремальных погодно-природных условиях в зимний период**

**Рекомендации при низких температурах**

- Рекомендуется сократить пребывание на морозе и без необходимости не выходить на улицу. Следует тщательным образом подбирать одежду: не надевать тесную одежду и обувь, потому что это способствует уменьшению кровообращения и быстрому замерзанию.

- При обморожении первой степени, для которого характерно покраснение конечностей, рекомендуется поместить человека в теплое помещение, массировать конечности, но не следует их согревать с помощью высокой температуры (на батарее отопления, горячей или теплой водой) - перепады температуры ухудшают состояние и последствия при обморожении.

- При обморожении второй-четвертой степени (бледность, потеря чувствительности конечностей) следует отогревать пострадавшего с помощью теплого воздуха (применять фен и другие нагревательные приборы) или воды, начиная с температуры 20 градусов и постепенно повышая до 33-34 градусов.

- Не следует отогревать пострадавшего с обморожениями горячей и теплой водой, потому что быстрое нагревание может привести к возникновению тромбоза сосудов и усложнить ход заболевания.

- Если отогреть потерпевшего невозможно или заметны повреждения кожи, а также при транспортировке человека в медицинские учреждения, на обмороженные места необходимо наложить термоизолирующую (ватно-марлевую, шерстяную) повязку.

**Рекомендации во время гололеда**

- Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву.

- Ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

- Если у Вашей обуви скользящая подошва, наклеивайте на нее по мере необходимости кусочки обычного лейкопластыря – он уменьшает скольжение.

- Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.
- Не перебегайте проезжую часть вблизи движущихся машин, вы можете поскользнуться и попасть под колеса автомобиля. Даже на исправном транспортном средстве водитель может не успеть среагировать на появление пешехода, машина может пойти юзом и, как следствие, сбить переходящего.

**Рекомендации при усилении ветра**

- При сильных порывах и усилении ветра рекомендуется ограничить выход из зданий, лучше находится в помещениях. Возьмите под особый контроль детей и не оставляйте их без присмотра.

- Уберите хозяйственные вещи со двора и балконов в дом (подвал), обрежьте сухие деревья, которые могут нанести ущерб вашему жилищу.

- Находясь на улице, обходите шаткие строения и дома с неустойчивой кровлей. Рекомендуем укрыться в подземных переходах или подъездах зданий.

- Не стоит прятаться от сильного ветра около стен домов, так как с крыш возможно падение шифера и других кровельных материалов. Это же относится к остановкам общественного транспорта, рекламным щитам, деревьям, недостроенным зданиям.

- Избегайте разнообразных сооружений повышенного риска (мостов, эстакад, трубопроводов, линий электропередач, потенциально опасных промышленных объектов).