



# УПРАВЛІННЯ З ПИТАНЬ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ТА ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ ЖИТОМИРСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

## Правила поведінки у зимовий період

### У сильний мороз та вітер, щоб не отримати обмороження та переохолодження:



- одягайтеся багатшарово. Тобто одягніть на себе кілька тонших речей замість однієї теплої. Це попередить спітніння, яке на морозі небезпечне. Якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з кофт. Одяг має бути цілком вільним;
- захищайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте одягати рукавички, а ніс та вуха захищати шапкою, шарфом, піднятим коміром;
- кожні півгодини-годину заходьте у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці;
- по можливості візьміть з собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом;
- рухайтесь, аби посилити кровообіг у судинах. Можна пострибати з ноги на ногу – тільки не дуже енергійно, це може зашкодити переохолодженим тканинам;
- не перевтомлюйтесь. Втоmlена людина швидше піддається переохолодженню.

### Категорично забороняється:

- торкатися металу оголеними руками. Метал дуже добре проводить тепло, а отже, миттєво забирає його у вас, і у місці зіткнення може виникнути обмороження;
- вживати алкогольні напої, тому що алкоголь розширює судини на поверхні тіла, а це заважає судинам оберігати від тепловтрат внутрішні органи, що призводить до переохолодження. Крім того, алкоголь просто послаблює ваш внутрішній контроль за ситуацією, що заважатиме вберегтися від ушкоджень.



### Як уберегтися від значних неприємностей під час ожеледиці?

#### Пам'ятайте:

- кращим для льоду є взуття з підошвами із мікропористої та іншої м'якої основи без високих підборів;
  - людям похилого віку краще у «слизькі дні» взагалі не виходити з будинку (літні люди отримують дві третини усіх травм саме при падінні);
  - прогулянки вагітних жінок, людей з особливими потребами в ожеледицю без супроводу є вкрай небезпечними для здоров'я;
- ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву, не тримайте руки в кишенях;
- обминайте металеві кришки люків;
  - не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю (в цей період значно збільшується гальмовий шлях машин, і падіння перед автомобілем, що рухається, призводить, як мінімум, до каліцтв);
  - остерігайтесь бурульок, тримайтеся подалі від будинків - ближче до середини тротуарів, не заходьте у зони, рух по яким обмежений попереджувальними написами, позначками та стрічками.