На территории Республики Коми установилась морозная погода. Отдел надзорной деятельности и профилактической работы г. Сыктывкара напоминает простые правила, как не замёрзнуть в мороз и как правильно оказать первую помощь при обморожении.  
  
Первый совет: не следуйте моде, ОДЕВАЙТЕСЬ по ПОГОДЕ❗  
  
Как одеться?  
- Надевайте многослойную одежду, которая создает воздушную прослойку, способную удерживать тепло;  
- надевайте термобельё, оно удерживает тепло и препятствует проникновению холодного воздуха;  
- наденьте головной убор, закрывающий уши;  
- на ноги наденьте шерстяные носки и не тесную обувь, чтобы кровообращение в ступнях не нарушалось;  
- предпочтите обувь из натуральных материалов, например, валенки с галошами;  
- в морозы надеть лучше варежки, а не перчатки.  
  
 Как согреться?  
- Не выходите на мороз голодным - перед тем, как выйти на улицу, обязательно покушайте горячей пищи, это поможет организму сохранить тепло;  
- возьмите с собой термос с горячим чаем и калорийную белковую еду, например, бутерброды;  
- периодически заходите погреться в помещение (в ближайший магазин или кафе);  
- не стойте на месте, старайтесь постоянно быть в движении, делайте широкие махи руками и ногами вперёд – назад;  
- если вы почувствовали, что немеет лицо – сделайте 10-20 глубоких наклонов, чтобы вызвать приток крови к лицу;  
- не чувствуете свой нос – потрите его ладонями, но ни в коем случае не снегом;  
- положите в каждый носок сухой горчичник. Это позволит согревать ноги примерно в течение 12 часов стояния на холоде.  
  
 На улице прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.

Как правильно оказать первую помощь при обморожении напомнят памятки 👇  
  
Напоминаем:  
- при возникновении любой чрезвычайной ситуации необходимо срочно позвонить в службу спасения по телефону "01". Владельцам мобильных телефонов следует набрать номер "101" или "112";  
- в Главном управлении МЧС России по Республике Коми круглосуточно функционирует «телефон доверия»: 8 (8212) 29-99-99.







