

БЕЗОПАСНОСТЬ В МОРОЗЫ



Надевайте многослойную одежду из натуральных тканей, варежки, шапку, шарф, теплые носки.



Оставьте дома металлические украшения (остывший металл может привести к холодovým травмам).



Возьмите с собой горячие напитки в термосе, если вы планируете весь день провести на морозе.



Не употребляйте спиртные напитки - алкоголь расширяет сосуды на поверхности тела, что приводит к более быстрым потерям тепла.



В морозную погоду стоит отказаться от курения - табак уменьшает циркуляцию крови в конечностях, что может привести к обморожению.

ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ОБМОРОЖЕНИЯ НЕОБХОДИМО



Срочно уйти в теплое помещение



Наложить на пораженное место сухую повязку



Выпить сладкий горячий чай



При признаках глубокого поражения обратиться к врачу



Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский университет науки
и технологий»

ПАМЯТКА

меры безопасности в холодное время года



УФИМСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ

Правила поведения в период образования сосулек

- При ходьбе по тротуарам, дорогам соблюдать меры безопасности: Движение производить на удалении 1,5-2 метра от стены здания.

- В опасных местах для пешеходов на фасадах домов должны быть вывешены предупреждающие таблички «Осторожно: сосульки!», установлены ограничительные барьеры, ленты, поэтому необходимо всегда обращать внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не заходить в опасные зоны. Даже в том случае, когда ограждение отсутствует, стоит соблюдать осторожность и по возможности не подходить близко к стенам зданий.

- Необходимо помнить, что чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны. Их необходимо обходить стороной. Кроме того, обращайтесь внимание на обледенение тротуаров. Обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками.

- Соблюдайте осторожность и по возможности не подходите близко к стенам зданий. Сход скопившейся на крыше снежной массы очень опасен! Как правило, такая масса неоднородна по своему составу и содержит как рыхлые массы подтаявшего снега, так и куски слежавшегося льда, зачастую значительного объема и массы.

- Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

Правила поведения при гололеде

- Во время гололеда необходимо одевать удобную, нескользящую обувь на сплошной подошве, по возможности отказаться от ходьбы на каблуках.

- Необходимо внимательно смотреть под ноги, обходить опасные места, даже если обход будет на несколько метров длиннее.

- Самые опасные места - это спуски с горок. Любую наклонную поверхность надо постараться обойти.

- При ходьбе надо наступать на всю подошву, а ноги расслабить в коленях.

- При поддержании равновесия руки должны быть свободными, поэтому лучше тяжелые сумки не носить и руки в карманы не прятать.

- Если же вы все-таки упали, то в момент падения постарайтесь сгруппироваться и постарайтесь перекатиться - этим вы смягчите удар о землю.

- Помните, что падение на спину самое опасное, в этом случае может быть поврежден позвоночник и удар головой.

- Сразу не вставайте после падения, осмотрите себя, нет ли серьезных травм.

- Если получили травму, обратитесь к прохожим за помощью, а затем к врачу.

Правила поведения при сильном морозе

- Старайтесь не выходить на улицу в сильный мороз. Если Вам необходимо выйти, оденьтесь потеплее, помните, что «многослойная» одежда лучше сохраняет тепло – лучше одеть несколько слоев сравнительно легкой одежды. Одежда не должна быть тесной.

- Старайтесь, чтобы шея и запястья были утеплены, так как именно через эти части тела тепло в мороз теряется наиболее интенсивно. Не забывайте, что рукавицы лучше сохраняют тепло, чем перчатки.

- Используйте шарфы – они хорошо защищают от холода и никогда не выходят из моды.

- При сильном морозе, особенно при ветре, головной убор должен быть хорошо подогнан, уши должны быть обязательно закрыты.

- Берегите ноги от холода, их легче всего отморозить. Обувь не должна быть тесной. Не перетягивайте ноги туго шнурками, тесемками. Обувь должна быть сухая.

- Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д.:

- пытаться быстро согреть отмороженные места (грелки, горячий душ, тёплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом поражённые ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;

- растирать отмороженные участки снегом, что влечёт повреждение мелкими льдинками поверхности кожи и занесение инфекции;

- употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов, что ухудшает снабжение поражённых участков кислородом);

- натирать отмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада поражённых тканей.