**ВНИМАНИЕ!**

**ЖИТЕЛИ И ГОСТИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "МОЖГИНСКИЙ РАЙОН"!**

**В холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -20, -10 °C очень часто возникают переохлаждения и обморожения. Опасность усиливается при длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре.**

**В связи с похолоданием рекомендуется соблюдать простые правила, которые позволят избежать переохлаждения и обморожения на морозе.**

1. Носите свободную одежду — это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капуста» — при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло.
2. Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант — варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают.
3. Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений — колец, серёжек и т. д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.
4. Избегайте длительного нахождения на улицах. Ограничьте прогулки с детьми.
5. Водителям рекомендуется воздержаться от дальних поездок на личном транспорте.

**При выявлении признаков обморожения:**

1. Необходимо привести человека в теплое помещение.
2. Согревайте обмороженные места бережно.
3. Не следует отогревать обмороженные места с помощью высокой температуры (на батарее отопления, горячей или теплой водой).