

## **Внимание! Низкая температура!**

29.01.2014

Следует помнить, что в группе риска – дети и пожилые люди: они больше всего подвержены переохлаждению. Чтобы избежать переохлаждения нужно одеваться многослойно – так легче сохранить тепло. Важно держать в тепле ноги – здесь помогут теплые стельки и шерстяные носки. Не стоит выходить на мороз без теплых варежек, головного убора и шарфа. Стоит отказаться от металлических украшений – металл быстро охлаждается и может "прилипнуть" к коже, вызвав травмы и болезненные ощущения.

Шансы переохладиться или получить обморожение, велики и у тех, кто переутомлен и испытывает слабость, либо находится в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение дает иллюзию тепла, но на самом деле вызывает большую потерю тепла. В таком состоянии человек может просто не заметить признаков переохлаждения и обморожения.

В случае переохлаждения или обморожения нужно немедленно обратиться за медицинской помощью. В холодное время года стоит помнить о правильном питании. Перед тем, как надолго отправляться на улицу, нужно как следует поесть. Энергия понадобится организму для борьбы с холодом.

Водителям стоит следить за техническим состоянием своих транспортных средств, отправляясь в дальнюю дорогу. При поломке автомобиля на трассе не стоит пытаться устранить неполадку на месте, это приведет к обморожению. Дождитесь попутной машины, попросите отвезти вас в ближайший населенный пункт. Там вы найдете техническую помощь.

### **ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОЖАРА ЗВОНИТЕ:**

**Со стационарных телефонов - «101»**

**С мобильных телефонов: Мегафон, Би-лайн, МТС, Скайлинк - 112**

**Все звонки бесплатные**

**Единый телефон доверия Главного управления МЧС России по г. Москве:  
637-22-22**

---

Адрес страницы: <http://solntsevo.mos.ru/presscenter/news/detail/937658.html>

---

[Управа района Солнцево](#)