

Чем же еще могут быть чреватые сильные морозы?

Прежде всего, **обморожениями**, причем можно пострадать в считанные минуты. Как показывает опыт, чаще и быстрее всего у людей замерзают ноги, руки и лицо, и в большинстве случаев это происходит незаметно. Поэтому, если у окружающих вас людей внезапно побелели мочки ушей, кончик носа, подбородок, щеки, важно сразу сообщить им об этом.

Если же Вы сами оказались «жертвой» переохлаждения, помните, чтобы не замерзнуть – надо двигаться. Чувствуете, что немеют руки – разотрите их друг о друга, а когда кровоток восстановится – засуньте их подмышки. Не забудьте снять кольца и часы – это улучшит циркуляцию крови. При обморожении носа, щек, ушей можно, чтобы вызвать прилив крови к лицу, сделать 10-15 глубоких наклонов. Полезно выпить горячего сладкого чая или кофе, съесть несколько таблеток глюкозы или несколько кусочков сахара.

Под толщей снега человека может подстергать коварная опасность – **гололедица**. Чтобы не стать пациентом травмопункта – нужно ступать на землю всей подошвой, не торопиться, ноги слегка расслабить в коленях. Руки не должны быть заняты тяжелыми сумками. Особую осторожность следует применять на проезжей части.

В момент падения необходимо: присесть, сгруппироваться, напрячь мышцы, коснувшись земли - перекатиться.

Упав, не торопитесь подняться, сначала осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих помочь вам. При получении травмы обязательно обратитесь в лечебное заведение по месту жительства, где вам окажут квалифицированную медицинскую помощь.

И последнее, не оставайтесь равнодушны к чужой беде – увидели упавшего человека – поддайте руку, видите лежащего на улице человека – вызовите скорую помощь, заметили у соседа в доме нарушение правил эксплуатации печного отопления – (отсутствие предтопочного листа, стоящий вплотную к печи шкаф, открытую дверцу и т.д.) – предупредите его об опасности. Увидели ребенка, одиноко бредущего по улице в сильный мороз – спросите, может, ему нужна Ваша помощь.

ПОМНИТЕ! Спасти весь мир конечно сложно, но помочь себе и тому, кто рядом с вами, вполне реально и жизненно необходимо.