**Как уберечься в морозы**

В связи с устойчивой морозной погодой в республике Управление по ГО, ЧС и пожарной безопасности Хакасии рекомендует гражданам внимательно относиться к своему здоровью. Не допускайте сильного переохлаждения и обморожения.

Во время морозов необходимо тщательно соблюдать меры безопасности.

Основные симптомы переохлаждения – озноб, побледнение и посинение кожи, острая боль в пальцах рук и ног. При длительном переохлаждении может возникнуть обморожение и чаще всего повреждаются уши, кисти рук, стопы, нос. При первой степени обморожения кожа бледнеет, снижается чувствительность пораженных участков, а после согревания наблюдается покраснение и отек. При второй степени поражения кожа приобретает сине-багрового оттенка и на ее поверхности появляются пузыри с прозрачной жидкостью.

**Специалисты рекомендуют придерживаться ряда простых правил для сохранения здоровья в холода:**

- Сократите пребывание на морозе и без острой необходимости не выходите на улицу. Особенно это касается маленьких детей и пожилых людей. Не отправляйтесь на природу, горки, пока не сойдут морозы;

- Тщательно подбирайте гардероб. Надевайте термобелье, удобную просторную одежду и обувь (тесная способствует ухудшению кровообращения и быстрому замерзанию). Обязательно носите головные уборы, закрывающие уши и голову (одного капюшона недостаточно).

- Не употребляйте алкогольные напитки. Огромное заблуждение, что алкоголь помогает согреться. На самом деле прием алкоголя способствует высокой потере тепла, а также значительному снижению внимательности и бдительности;

- Не выходите на улицу сразу после душа или бани, в сырой одежде и с мокрой головой;

- Если все-таки собирайтесь в дальнюю прогулку, поездку или на природу, возьмите с собой термос с чаем и бутерброды.

- При первых признаках обморожения зайдите в ближайшее тёплое помещение. Согрейте охлажденные участки до по покраснения теплыми руками, легким массажем, растиранием, дыханием;

- При признаках глубокого обморожения наложите на пораженную поверхность теплоизолирующую повязку. Выпейте горячего чаю и примите обезболивающее. Вызовите врача.

 Кроме того, в морозную погоду нужно быть особо внимательными при топке печей и использовании электрообогревателей. **При пожаре звоните по номеру «101».**

**Управление по ГО, ЧС и пожарной безопасности Хакасии**