**Правила поведения при сильных холодах**

**При отключении теплоснабжения в доме**

По возможности покиньте холодное помещение. При эвакуации возьмите с собой документы, теплые вещи, горячее питье в термосе.

Оставаясь в помещении, наденьте теплые вещи (лучше два тонких шерстяных свитера, чем один толстый) и головной убор (30% тепла теряется при непокрытой голове). Принимайте горячую пищу и питье. Не употребляйте спиртное: при расширении сосудов идет повышенная теплоотдача. Обогревайтесь грелками и бутылками с горячей водой.

Оставаясь в помещении, закройте окна одеялами, оставив небольшой просвет для дневного освещения. Избегайте использования открытого огня в закрытых помещениях – это может привести к отравлению угарным газом. Не используйте для обогрева газовые, спиртовые горелки и другие приборы – это может привести к пожару.

Если в условиях сильных морозов вы оказались блокированным в помещении, осторожно, без паники выясните, нет ли возможности выбраться из него самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства). Если это не удается сделать, попытайтесь установить связь со спасательным подразделением. Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию имеющихся продовольственных запасов.

ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЕ ЗА ОБЪЯВЛЕНИЯМИ И РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ВЛАСТЕЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ.

**Если вы на улице**

Не стойте на одном месте, активно двигайтесь. Не снимайте головной убор, постарайтесь укрыться от ветра. Используйте для обогрева ближайшие помещения: магазины, подъезды жилых домов и т.д. Ни в коем случае не употребляйте спиртное: при расширении сосудов идет повышенная теплоотдача! При первой возможности сообщите о вашем местонахождении близким и сотрудникам экстренных служб.

**Если вы в дороге**

В случае остановки вашего автомобиля на дороге подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну. Ждите помощи в машине.

Если помощи нет, и вы находитесь рядом с населенным пунктом, лучше дойти до него пешком. При потере ориентации, передвигаясь при сильном морозе пешком вне населенного пункта, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания морозов и метели. Если вас покидают силы, найдите укрытие и оставайтесь в нем.

**Первая помощь при обморожении**

В отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев сухой мягкой тканью, затем поместите ее в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов. Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к хирургу.