

# МЧС - в условиях низких температур

13.01.2016

## 3 РОНД Управления по ЮАО

### Главного управления МЧС России по г. Москве информирует!!!

#### Правила поведения в условиях низких температур!

**Управление по ЮАО Главного управления МЧС России по г.Москве в условиях наступивших морозов рекомендует Вам:**

- на мороз выходить в многослойной одежде;
- ни в коем случае не смазывайте лицо кремом, особенно увлажняющим;
- не выходите на улицу на голодный желудок;
- если чувствуете, что начинаете замерзать, немедленно начинайте делать активные движения руками и ногами;
- не растирайте лицо варежкой, а только сухой ладонью;
- после того как промерзнете, попав в теплое помещение, постарайтесь есть, т.к. часто процесс согревания сопровождается болезненными и головокружениями вплоть до обморока.

#### **Не следует:**

- растираться снегом, т.к. это только усугубляет переохлаждение, а также повреждает ткани и существует опасность занести инфекцию в организм;
- согреваться под горячим душем и класть руки на батареи, т.к. существует риск необратимых повреждений тканей;
- давать алкоголь, т.к. резкое расширение суженных сосудов может привести к их разрыву, внутренним кровоизлияниям, нарушению работы сердца;
- вскрывать волдыри на обмороженных местах;
- в случае обморожения следует обратиться к врачу.

**В случае необходимости следует звонить со всех операторов сотовой связи по телефону «112»**

**3 РОНД Управления по ЮАО Главного управления МЧС России по г. Москве**

**Тел.. 8499-6139470**

**3rond-uao@mail.ru**

---

Адрес страницы: <http://chertanovo-severnoe.mos.ru/safety-and-security/moes-informs/detail/2429890.html>

---

[Управа района Чертаново Северное](#)