

ИНСТРУКЦИЯ по правилам безопасности в зимний период

Ежегодно, в зимний период времени, население страдает не только от воздействия низких температур, но и от таких природных явлений, как снежный занос, метель, гололедица.

Чтобы не стать жертвой неблагоприятных обстоятельств окружающей среды, необходимо знать ряд правил поведения при возникновении того или иного климатического фактора.

1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СНЕЖНЫХ ЗАНОСАХ И МЕТЕЛЯХ

Снежный занос - это гидрометеорологическое бедствие, связанное с обильным выпадением снега, при скорости ветра свыше 15 м/с и продолжительности снегопада более 12 часов. Высота заноса может превышать 1м.

Метель — перенос снега ветром в приземном слое воздуха. Различают несколько разновидностей данного явления: поземок, низовая и общая метель. При поземке и низовой метели происходит перераспределение ранее выпавшего снега, при общей метели, наряду с перераспределением, происходит выпадение снега из облаков.

При снежных заносах и метелях опасность для населения заключается в заносах дорожного полотна, населенных пунктов и отдельных зданий. Зачастую происходит снижение видимости на дорогах до 20-50 м, а также частичное разрушение легких зданий и крыш, обрыв воздушных линий электропередачи и связи.

При получении предупреждения о сильной метели необходимо:

- Плотно закрыть окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия;
- Оконные стекла оклеить бумажными лентами, закрыть ставнями или щитами;
- Подготовиться к возможному отключению электроэнергии;
- Подготовить двухсуточный запас воды, пищи, медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы/горелки, свечи);
- Позаботьтесь о запасах кормов и воды для животных;
- Подготовить походную плитку, радиоприемник на батарейках;
- Убрать с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком;
- Постоянно держать включенными телевизоры и радиоприемники, так как может поступить важное информационное сообщение;
- Перейти из легких построек в более прочные здания;
- Подготовить инструмент для уборки снега.

При получении сообщения о возникновении сильной метели:

- Покидать помещение разрешается лишь в исключительном случае, если такая необходимость возникла, то сообщить соседям, членам семьи о том месте, куда вы направляетесь и информацию относительно времени возвращения назад;
- Запрещается покидать помещение в одиночку;
- Перемещение в автомобиле возможно лишь по большим трассам, шоссе;
- При выходе из автомобиля, необходимо оставаться в зоне видимости;
- При возникновении поломки транспортного средства необходимо подать сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднять капот или повесить на antennу яркую ткань, ждать помощи только внутри автомобиля;
- Если произошла потеря ориентации при пешем перемещении, необходимо зайти в первый попавшийся дом и уточнить место нахождения, по возможности дождаться окончания метели;

- При возникновении физической усталости, необходимо найти укрытие и оставаться в нем;
- Будьте бдительны и осторожны при общении с незнакомыми людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

Правила поведения после сильной метели:

Если в условиях сильных заносов Вы оказались заблокированы в помещении необходимо:

- Проверить есть ли возможность выбраться из-под заносов самостоятельно (используя подручные средства);
- Сообщить в управление (отдел) по делам ГО и ЧС или администрацию населенного пункта о характере заносов и возможности их самостоятельной разборки;
- Если разобрать занос самостоятельно не удается – связаться со спасательными подразделениями;
- Включить радиоприемник, телевизор и следовать информационным сообщениям/указаниям от местных властей;
- Принять меры по сохранению тепла и экономному расходованию запасов пищи.

2. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СИЛЬНЫХ МОРОЗАХ

Правила поведения на морозе.

- Одевайтесь по погоде. Это значит, нужно учитывать температурный режим. Забудьте о сапогах на тонкой подошве, коротких куртках и легких обтягивающих платьях. Отдавайте предпочтение теплой, свободной многослойной одежде. Запаситесь теплыми стельками и шерстяными носками, которые сохраняют сухость ног.
- Откажитесь от алкоголя, полноценно питайтесь. Еда – источник тепла, которое вырабатывается в ЖКТ в ходе пищеварительного процесса. Если вы замерзли, перекусите чем-то горячим.
- Не курите, особенно на морозе. Курение ослабляет периферийную циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми.
- Не носите металлические украшения на морозе, в том числе золотые и серебряные.
- На улице не облизывайте губы и не мочите кожу. Вода проводит тепло значительно лучше воздуха.
- Ограничьте прогулки детей на улице в мороз.
- Без необходимости не выходите на улицу и не выезжайте куда-либо на личном автотранспорте.

Если выезд за город все-таки необходим:

- следует взять с собой запас теплых вещей, термос с горячим чаем, надежное средство связи;
- масло и жидкость для бачка омывателя автомобиля должны быть предназначенными для работы в зимний период;
- двигайтесь только по большим дорогам и шоссе, где в случае необходимости спасательные службы смогут быстро оказать помощь;
- в случае неисправности или при очень плохой видимости: остановитесь на обочине дороги, включите аварийную сигнализацию или повесьте яркую ткань на антенну, вызовите помощь по телефону "112" и ждите помощи в автомобиле.

Если вы проживаете в многоквартирном доме:

- Проследите чтобы входные двери и двери тамбура в подъезде вашего дома были плотно закрыты. Это необходимо для того, чтобы предотвратить доступ холодного воздуха к

отопительным приборам первых этажей подъездов домов с целью недопущения их размораживания, да и в самом доме будет намного теплее.

- Не используйте большое количество электрообогревательных приборов в квартире. Выберите одну комнату, где вы с семьей можете переждать период сильных холодов, и там включите один прибор обогрева. Не оставляйте электроприбор без присмотра и контролируйте нахождение возле него детей в целях недопущения пожара.

Обморожение – это повреждение кожного покрова под воздействием низкой температуры. К обморожению могут привести также длительное отсутствие движения (например, при ожидании транспорта на остановке), тесная обувь, влажная одежда, отсутствие головного убора, ослабленное состояние организма после болезни.

Чтобы избежать переохлаждения, нужно всегда держать ноги в тепле. Для этого обувь должна быть свободной. Прослойка воздуха удерживает тепло, а в тесной, плотно прилегающей к ноге обуви замерзнуть можно очень быстро. Кроме того, необходимо носить непромокаемую обувь на толстой подошве. В сильные морозы надевайте шерстяные носки. Пальцы рук замерзают быстрее всего, носите тёплые перчатки или варежки, чтобы не получить обморожения.

Обязательно закрывайте уши и лицо, на этих участках кожа наиболее чувствительна к холоду. В ветреную погоду и тем более в метель натягивайте шапку на лоб и закрывайте лицо шарфом так, чтобы оставались открытыми только глаза. Длительное пребывание на одном месте без движения ускоряет процесс замерзания. Почувствовав, что замерзаете, трите руки друг о друга, стучите ногами, шевелите пальцами ног, прыгайте, делайте круговые движения руками. Если всё это не помогает вам согреться, постарайтесь как можно быстрее добраться домой или в любое отапливаемое помещение. И только после того, как вы почувствуете, что согрелись, можете снова выйти на улицу.

Первая помощь при обморожении

Важное правило – отогревать замерзший участок тела необходимо медленно, нельзя прикладывать грелку, опускать ноги в тазик с горячей водой, растирать спиртом. Это может привести к поражению сосудов, что ухудшит состояние пострадавшего человека. Нужно постараться найти чистую сухую повязку и наложить на пораженный участок кожи.

Главное – не заставляйте пострадавшего активно двигаться и пить спиртное. Это достаточно распространенная ошибка. Также не делайте человеку массаж, не растирайте снегом, не прикладывайте грелку, не делайте согревающие компрессы и теплые ванночки и, наконец, не смазывайте кожу маслами или жирами. Растирание снегом опасно, так как кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего в ранки может попасть инфекция.

Краткие общие рекомендации оказания первой помощи при обморожении:

- Снять мокрую одежду, переодеться во все сухое,
- Укутать одеялом,
- Дать теплое питье.
- Помним, что отогревать нужно медленно!
- Если обморожение сильное, то срочно вызвать бригаду медицинской скорой помощи!

Что нельзя делать при обморожении?

- Нельзя сразу принимать горячую ванну,
- Растираться снегом,
- Намазывать пораженную кожу жиром.

- Пить крепкий чай и крепкий кофе! Чай лучше всего пить теплый, некрепкий и сладкий.

Нужно доставить пострадавшего к врачу:

- если 2 – 3 степень обморожения;
- если обморожение у ребенка или пожилого человека;
- если обморожение больше ладони пострадавшего.

Берегите себя и близких! Будьте внимательны и осторожны!