



## ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

# УВАГА! СНІГОВІ ЗАМЕТИ!

Зимові прояви стихійних сил природи нерідко виявляються у снігових заметах внаслідок снігопадів і хуртовин. Снігопади, тривалість яких може бути від 16 до 24 годин, дуже впливають на господарську діяльність населення, особливо з наступним різким похолоданням (сильний мороз) або потеплінням (швидке танення снігу або ожеледь).

Негативний вплив цих явищ приводить до того, що різко погіршується видимість, переривається транспортне сполучення як в місті, так і між населеними пунктами області. Випадання снігу з дощем при зниженій температурі повітря і ураганному вітрі створює умови для зледеніння ліній електропередач, зв'язку, контактних мереж електротранспорту, а також покрівель будівель, різного роду опор і конструкцій, що нерідко викликає їх руйнування.



З оголошенням штормового попередження – необхідно обмежити пересування, особливо на власному транспорті, створити вдома необхідний запас продуктів (води, палива), виконати герметизацію житлових приміщень, що допоможе зберегти тепло і зменшить витрати палива.

Особливу небезпеку снігові замети створюють для людей, захоплених у дорозі, далеко від людського житла. Заметені снігом дороги, втрата видимості викликають повну дезорієнтацію на місцевості.

Під час руху на автомобілі не варто намагатися подолати снігові замети, необхідно зупинитися, повністю закрити жалюзі машини, укрити двигун зі сторони радіатора. Якщо є можливість, автомобіль треба встановити двигуном у навітряну сторону. Періодично треба виходити із автомобіля, розгрібати сніг, щоб не опинитися похованим під снігом. Крім того, не занесений снігом автомобіль - гарний орієнтир для пошукової групи. Двигун автомобіля необхідно періодично прогрівати для уникнення "розморожування двигуна", якщо система охолодження залита водою. При прогріванні автомобіля важливо не допускати затікання в кабінку (кузов, салон) вихлопних газів: з цією метою важливо слідкувати, щоб вихлопна труба не завалювалася снігом.

Якщо у дорозі разом опинилося декілька чоловік (на декількох автомобілях), доцільно зібратися разом і використати один автомобіль як укриття; із двигунів необхідно злити воду.

Ні в якому разі не можна залишати укриття – автомобіль: у сильний снігопад (хуртовину) орієнтири, які здавалися надійними з першого погляду, через декілька десятків метрів можуть бути загублені.

У сільській місцевості з отриманням штормового попередження необхідно терміново заготувати у необхідній кількості корми і воду для тварин.



## ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

# Увага! Крижані бурульки

Нестійкі погодні умови – потепління вдень і заморозки вночі та значне нагромадження снігового покриву - сприяють активному утворенню бурульок на козирках, дахах будівель, покрівлях споруд та великих деревах, які створюють безпосередню небезпеку для здоров'я та є реальною загрозою для життя людей.



Танучи, вони можуть ламатися та падати, це є небезпечно для пішоходів. Причому, чим більша вага бурульки і чим вища будівля, з якої вона може впасти, тим більша вірогідність і серйозність травми. Падіння снігу, льоду з даху може привести не тільки до сильного удару або струсу мозку, але і до смерті.

Пересуваючись містом в період танення льоду, слід бути особливо уважним.

### Для того, щоб та уникнути травмування крижаними бурульками, слід дотримуватись основних правил безпеки, а саме:

- ❖ комунальним службам міст і селищ встановлювати попереджувальні знаки і огорожі небезпечних місць можливого падіння бурульок;
- ❖ по можливості, комунальним службам своєчасно збивати бурульки, які несуть небезпеку пішоходам і автотранспорту, що паркується біля будинків;
- ❖ пішоходам не заходити за межі встановлених огорож, а в місцях відсутності самому звертати увагу на наявність небезпечних утворень з криги і снігу на дахах будинків;
- ❖ рятувальним службам різного підпорядкування попереджувати відповідальні служби про необхідність своєчасного усунення небезпеки падіння крижаних бурульок на пішоходів і можливих наслідків таких надзвичайних ситуацій, особливу увагу звертати на роз'яснювальну роботу серед школярів;
- ❖ якщо Ви самостійно збиваєте навислі бурульки з вікон верхніх поверхів – бережіться випадання з вікон.



Крім того, мешканцям багатоповерхових будинків необхідно звернути увагу на свої лоджії і балкони, де лежить сніг і лід, які можуть створювати небезпеку падіння і травмування громадян.

**Шановні громадяни!** Будьте обережні та уважні під час перебування на вулиці.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ!** Ваша особиста безпека залежить насамперед від вас самих!



## ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

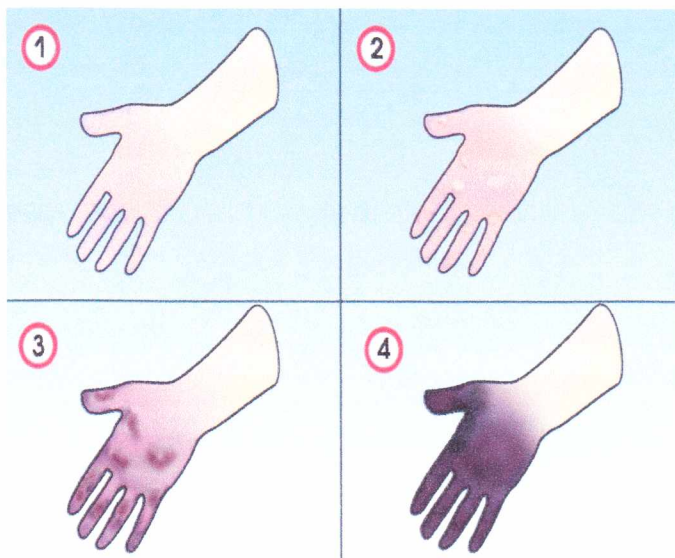
# НЕ ДАЙ СОБІ ЗАМЕРЗНУТИ!

**Причинами обморожень та переохолоджень організму можуть бути:** низька температура повітря (нижче 10-15 градусів), сильний вітер, тісне сире взуття, вимушене тривале нерухоме положення, тіла тривале перебування на морозі в стані алкогольного сп'яніння.

**Щоб уникнути переохолодження та обмороження тіла, варто дотримуватися простих правил:**

- ↪ **Носіть просторий одяг.** Це сприяє циркуляції крові. Краще одягнути три тонких светри, ніж один грубий. Між шарами одягу залишається повітря, яке утримує тепло.
- ↪ Тісне взуття, відсутність устілок сприяють обмороженню кінцівок ніг.
- ↪ Не виходьте на мороз без шарфа і рукавичок, бажано з шерсті або таких, що не промокають, з хутром всередині.
- ↪ **Не вживайте алкогольних напоїв!** Алкогольне сп'яніння створює ілюзію зігрівання, а насправді лише провокує ще більшу тепловіддачу.
- ↪ **Не куріть на морозі!** Куріння зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш вразливими до холоду.
- ↪ **Не носіть на морозі металевих прикрас,** в тому числі золотих і срібних. Метал охолоджується швидше тіла, сережки можуть пристати до мочки вуха. Персні та каблучки ускладнюють циркуляції крові, що прискорює обмороження рук.
- ↪ Перед виходом на мороз бажано попоїсти – це подарує вам додаткову енергію. **Не можна виходити на вулицю з вологим волоссям!** Тому на час морозів від ранкового миття голови перед роботою краще відмовитися.
- ↪ У дітей терморегуляція не налагоджена, а у літніх людей порушена. Тому бабусі з дітьми не повинні гуляти на морозі довше 15-20 хвилин. Слід зайти і погрітися в теплому приміщенні.
- ↪ **Не дозволяйте обмороженій ділянці (найшвидше переохолоджуються ніс, вуха, щоки) замерзнути ще раз.** Тоді пошкодження можуть бути ще більшими. Якщо відчули переохолодження, потрібно зайти у найближче кафе, магазин, під'їзд, будь-яке тепле приміщення, щоб зігрітися. Змерзлі руки можна швидко відігріти під пахвами. **На вітрі ймовірність обмороження збільшується!**





## Клінічні ознаки переохолодження:

- озноб, тремтіння;
- синюшність шкіри, губ;
- зниження температури тіла;
- біль у пальцях рук і ніг;
- позіхання, апатія;
- загальна слабкість;
- втрата свідомості;
- поверхневе дихання.

### Перша медична допомога при переохолодженні

*Перша медична допомога при переохолодженні та відмороженні полягає у швидкому припиненні впливу холоду та відновленні кровообігу в організмі.*



Потерпілого доставляють у тепле приміщення, зігрівають відморожені кінцівки протягом 40-50 хвилин у ванні (або відрі) з водою, температура якої поступово підвищується від 18 до 40 °С за рахунок періодичного підливання гарячої води. Одночасно проводять масаж круговими рухами від кінчиків пальців і вище до почервоніння та потепління шкіри. Під час масажу постраждалий повинен намагатися ворухити кінцівками для того, щоб відновити кровообіг. Після зігрівання і масажу постраждалі кінцівки витирають насухо, накладають напівспиртовий компрес та забинтовують.

Потерпілого вкочують теплою ковдрою, дають гарячого напою, гарячу їжу.

**В жодному разі не слід розтирати уражені ділянки снігом!** Адже при цьому продовжується вплив низької температури, окрім того, дрібні кришталіки льоду можуть пошкодити шкіру (капіляри) і таким чином відкрити шлях для потрапляння в організм людини хвороботворних мікроорганізмів.

**Точковий масаж.** Відмінно зігріває змерзлі ноги точковий масаж. Причому масажувати потрібно не самі ноги, а пальці рук. Прямо по центру верхньої фаланги середнього пальця знаходиться необхідна точка. Саме тут і розташований чарівний «обігрівач». Ретельно помасажуйте ці точки на обох руках, і вже за хвилину по всьому тілу розіллється тепло і чудово прогріє ноги.



**Із морозом кепські жарти,  
Обережним бути варто!**