При аномально низких температурах воздуха во избежание переохлаждения и обморожения рекомендуется *без необходимости не выходить на улицу, избегать пребывания на улице детей и домашних животных*.



***Чтобы избежать переохлаждения:***

- одевайтесь многослойно – прослойки воздуха удерживают тепло;



- носите теплые стельки и шерстяные носки – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;

  

- не выходите на мороз без теплых варежек, головного убора и шарфа;



- необходимы постоянные активные движения.



При длительном пребывании в условиях низких температур возможно общее переохлаждение, о чем свидетельствует снижение температуры тела ***до 34 ºС*** и ***ниже*** ***(до 29-30 ºС в тяжелых случаях).***

******

В зависимости от тяжести состояние проявляется угнетением деятельности ***дыхательной***, ***сердечно-сосудистой*** и ***нервной*** систем различной интенсивности, ***вплоть до комы*** и ***летального исхода***.

Наибольший риск обморожения имеют лица в состоянии алкогольного опьянения ***(тяжелого или средней степени тяжести).***



Это обусловлено ***частичной*** или ***полной дезориентацией***, ***замедлением реакции на раздражители***, ***специфическим вегетативным фоном***.

В первую очередь агрессивному воздействию подвергаются выступающие и недостаточно защищенные части тела:

- ушные раковины,

- нос,

- щеки,

- кисти рук,

- стопы.



Впоследствии развивается общее переохлаждение организма со снижением температуры тела до критических цифр.



***Факторы риска, снижающие эффективность терморегуляции и способствующие развитию обморожения:***

- усиленная теплоотдача *(резкий ветер, высокая влажность, легкая одежда)*;



- местное нарушение микроциркуляции *(тесная обувь, длительная неподвижность, вынужденное положение тела)*;



- сопутствующие состояния, ослабляющие устойчивость организма к экстремальным воздействиям *(травмы, кровопотеря, физическое или эмоциональное истощение, стресс)*.



***Берегите себя и будьте здоровы!***

**г. Оренбург, ул. Луговая, 78а**

**33-49-96, 70-75-56,**

**33-46-16, 33-67-91**

Эл. почта: orenumc@mail.ru

Сайт: umcgochs.ucoz.ru

Страница vk.com: <https://vk.com/umcgochs56>

**Департамент пожарной безопасности**

**и гражданской защиты**

 **Оренбургской области**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПО ГОЧС ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ»**



ПАМЯТКА

**«Действия в условиях**

**аномально низких температур»**

**Оренбург**

**2023**