**Правила безопасности в морозную погоду**

На севере холодные зимы – обыденность. При температуре воздуха ниже -25°С все стараются как можно быстрее оказаться дома, в тепле. Однако, бывают ситуации, когда в сильный мороз нужно быть на улице. В таких случаях необходимо помнить о правилах безопасности в морозную погоду.

При сильных морозах может возникнуть гипотермия – выраженное снижение внутренней температуры тела. Первые признаки переохлаждения организма – это озноб и частое мочеиспускание. Умеренная гипотермия характеризуется неспособностью сосредоточиться, неловкостью движений, негативным отношением к окружающим. При появлении этих симптомов надо срочно вернуться в тёплое помещение, поесть горячую пищу, выпить чаю. При глубокой гипотермии человек теряет сознание, в этом случае срочно вызывайте «скорую», самим тут не справиться.

Тем, кто вынужден находиться на улице, надо запомнить 6 основных правил поведения в сильный мороз:

**Первое правило поведения** – обеспечить организм топливом для выработки внутренней энергии, обогревающей организм. Топливом для нас служит пища. Однако не всякая: капустный лист для этого не годится, понадобится шмат сала. Жир – лучший источник для выработки внутренней энергии. Если по какой-то причине нельзя есть жиры, их нужно заменить на белковую пищу животного происхождения, например, мясо. Обязательно пейте горячий чай или кофе. Только после плотного завтрака или обеда можно выходить на улицу в сильный мороз.

**Второе правило поведения** – нужно постоянно двигаться. Нельзя стоять на одном месте, тем более прислоняться или садиться на холодные, особенно металлические предметы. В этот момент человек теряет собственное тепло, отдаёт его более холодной поверхности. Этот процесс ускоряется, если одежда мокрая. Даже намокшая от пота футболка под курткой значительно снижает внутреннюю температуру тела.

**Третье правило поведения** – нужно тепло одеваться. Забудьте об утягивающих колготках, врезающихся ремнях, излишне тесных джинсах и всём остальном, что может нарушить кровообращение. Нужна рыхлая шерстяная одежда не менее трёх слоев. Носите тёплую и просторную обувь, варежки, а не перчатки и тёплый головной убор. Это обязательно! С незащищённой поверхности кожи тепло улетучивается ещё быстрее из-за испарения пота. А через непокрытую голову мы теряем 17% тепла всего организма! Потерять его можно и в том случае, если в организме нарушается циркуляция крови. Вот почему особенно тепло должны укутываться люди пожилого возраста, малыши и те, кто страдает заболеваниями, связанными с нарушением циркуляции крови.

**Четвёртое правило поведения** – берегите уши, нос, щеки и пальцы. Они в первую очередь предрасположены к обморожению.

**Пятое правило поведения** – постарайтесь не надевать на улицу серьги и кольца. Обладая высокой теплопроводностью, металл на морозе так сильно остывает, что может вызвать обморожение. А кольца затрудняют циркуляцию крови в пальцах, и они ещё больше мёрзнут даже в варежках.

И **шестое правило** – на морозе нельзя курить. Никотин снижает циркуляцию крови в периферических сосудах, в основном в пальцах рук и ног, что делает их более уязвимыми для мороза.