**В связи с понижением температуры воздуха и понижением температур, МЧС напоминает:**

**ЕСЛИ ВЫ НА УЛИЦЕ**

Чтобы не замерзнуть, не стойте на одном месте, двигайтесь. Наденьте головной убор (30% тепла теряется при непокрытой голове). Укройтесь от ветра.

Используйте для обогрева ближайшие помещения: магазины, подъезды жилых домов и т.д. Не употребляйте спиртное: при расширении сосудов идет повышенная теплоотдача! Сообщите о вашем местонахождении близким и сотрудникам экстренных служб.

**ЕСЛИ ВЫ В ДОРОГЕ**

Собираясь в дорогу, обязательно сообщите родным и близким о маршруте движения и ориентировочном времени прибытия в пункт назначения. Не забудьте взять с собой средства связи, зарядные устройства и аккумуляторы к ним, запас продуктов, спички, фонарик и запасной комплект теплой одежды. В пути не помешает термос с горячим чаем, кофе.

При незапланированной или аварийной остановке, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. Поставьте автомобиль против направления ветра, мотор надо оставить включенным, немножко приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом.

Если помощи нет и вы недалеко от населенного пункта, лучше дойти до него пешком. При потере ориентации, передвигаясь при сильном морозе пешком, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели и морозов. Если вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нем.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ**

В отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, осторожно растерев ее сухой мягкой тканью. Затем поместите ее в теплую воду, и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов.

Выпейте горячего чаю.

Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытерев руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к врачу.

**В случае чрезвычайной ситуации звоните по телефону 101 или 112!**

СПиВО Первомайский РОЧС