



**СЛОВ'ЯНСЬКА МІСЬКА РАДА**  
**відділ з питань цивільного захисту,**  
**мобілізаційної та оборонної роботи та**  
**Слов'янські курси цивільного захисту**

**ПАМ'ЯТКА**  
**НИЗЬКІ ТЕМПЕРАТУРИ**

В зимовий період при різкому падінні температури спостерігаються несприятливі погодні умови, при яких можливі травмування, обмороження.

**Для уникнення травмування під час ожеледі, необхідно бути обережним та дотримуватись основних правил:**

- взуття краще всього одягнути на мікропористій підшви;
- виходьте із будинку не поспішаючи;
- не слід ковзати по льоду – при цьому підвищується обмерзання підшви взуття;
- при порушенні рівноваги – присядьте, щоб утриматися на ногах;
- обходьте металеві кришки люків;
- не ходіть близько до проїжджої частини дороги;
- під час ожеледиці не виходьте без потреби на вулицю, особливо людям похилого віку.

**Готуючись до холодів та у випадку значного зниження температури дійте у відповідності із рекомендаціями:**

- утеплюйте вікна та двері, перешкоджаючи створенню протягів та заощаджуючи тепло;
- перевірте готовність до опалювального сезону обігрівачів, газових котлів, печей, димоходів та вентиляції;
- не користуйтеся пошкодженими приладами;
- одягайтесь відповідно до погоди у теплі та зручні речі;
- довго знаходячись на відкритому повітрі, намагайтесь рухатися та відновлювати кровообіг пальців рук і ніг.

**При незначному обморожуванні, відігривайтеся поступово:** вмивайтеся холодною водою, обережно розтирайтеся, вживайте теплі напої. Якщо частини тіла цілковито втратили чутливість до холоду та дотику, побіліли або посиніли, терміново зверніться до медичного закладу.

**Ні в якому разі** не нагрівайте обморожені ділянки тіла, не розтирайте їх цупкими тканинами. Не вживайте спиртні напої перед виходом на вулицю.

**Бережіть своє здоров'я і життя!**