**Памятка жителям Иловлинского городского поселения.**

**« М О Р О З »**

В зимних условиях профилактика переохлаждений заключается в предупреждении переохлаждений.

В связи с установившимися низкими температурами и резким усилением морозов, предлагаем воспользоваться следующими рекомендациями:

-следите за прогнозом погоды;

- при низкой температуре, перед выходом на улицу желательно поесть высококалорийную пищу;

- не выходите на улицу вспотевшими, это может привести к переохлаждению и заболеваниям;

- если Вы в сильный мороз оказались на улице, голову, шею, уши, руки защитите шапкой, шарфом, высоким воротом, варежками. Не одевайте металлических украшений и драгоценностей;

- курение на морозе уменьшает циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми;

- не пейте спиртные напитки на морозе. Употребление спиртных напитков ускоряет процессы переохлаждения за счет возникающего расслабления капилляров кожи и повышения теплоотдачи;

- морозы значительно увеличивают риск сердечного приступа, обычно у гипертоников. Ученые выяснили, если температура на улице опускается ниже четырех градусов по Цельсию, то риск сердечного приступа увеличивается вдвое. Поэтому рекомендуется во время резкого похолодания по возможности не подвергаться большим физическим нагрузкам;

- автомобилистам необходимо знать, что бензин при попадании на морозе на открытые участки тела, отморозит кожу;

**- в случае попадания в ситуацию, могущую привести к общему замерзанию организма, необходимо принять предупреждающие меры: постоянное растирание замерзающих частей тела, постоянное движение, обеспечение себя укрытием, теплом (костром) и горячим питьём. Малейшее расслабление и проявление страха или апатии приведет к неминуемой гибели.**

**Населению рекомендуем максимально исключить пребывание на улице, а находясь на улице, избегайте длительного нахождения вне помещений.**

*чтобы не допустить пожара в жилых домах:*

☺ не включайте для обогрева не предназначенные для этих целей газовые плиты и электроприборы;

☺ не пользуйтесь непроверенными и самодельными электронагревательными приборами;

☺ не оставляйте без присмотра включенные электронагревательные приборы, затопленные печи;

*Постоянно проверяйте, не нагревается ли электропроводка от перенапряжения*.

**ПОМНИТЕ! Любой дополнительно включенный электрический прибор может вызвать перегрузку в электрической сети и, соответственно, привести к выходу из строя всей системы электроснабжения дома. Включенные для обогрева газовые духовки и плиты большого эффекта не дают, зато выделяют большое количество угарного газа. А это может привести к трагическим последствиям!**

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ И ВНИМАТЕЛЬНЫ!!!

**АДМИНИСТРАЦИЯ ИЛОВЛИНСКОГО ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ**