**Администрация города Ханты-Мансийска предупреждает, что в связи с понижением температуры воздуха и усилением мороза необходимо позаботится о собственной безопасности.**

В связи с понижением температуры воздуха и аномальными морозами (-39 С0) на территории муниципального образования городской округ Ханты-Мансийск необходимо позаботиться о собственной безопасности.

Сильные морозы увеличивают риски возникновения пожаров, чрезвычайных ситуаций, рисков обморожения и дорожно-транспортных происшествий. Будьте предельно внимательными при использовании электрообогревателей, печного отопления, сократите время пребывания на улице во избежание обморожений.

Рекомендуем воздержаться от дальних поездок, поскольку снег и гололед делают движение на дорогах особенно опасным.

Чтобы не допустить переохлаждения и обморожений на сильном морозе, нужно знать **несколько простых правил:**

не курите на морозе - курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови.

одевайтесь как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло.

тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги.

в ветреную холодную погоду открытые участки тела смазывайте жиром или специальными кремами.

пользуйтесь помощью друга - следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими.

не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей - они распухнут, и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее добраться в теплое место. Если замерзли руки - попробуйте отогреть их под мышками.

после длительной перехода по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.

категорически не рекомендуется пить спиртное на улице - алкоголь вызывает иллюзию тепла, на самом деле вызывая большую теплопотерю.

Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать.

**Телефон единой службы спасения: 112**

**Муниципальное казенное учреждение «Управление гражданской защиты населения»**