**Рекомендации населению при понижении температуры воздуха**

|  |
| --- |
|  |

Главное управление МЧС России по Челябинской области обращает внимание южноуральцев на необходимость соблюдать осторожность в условиях низких температур. Это позволит избежать возможного переохлаждения и обморожения.   
В группе риска – дети и пожилые люди: они больше всего подвержены переохлаждению. У людей старшего возраста в результате некоторых болезней терморегуляция может быть нарушена, а у детей эта функция организма еще несовершенна.    
Чтобы избежать переохлаждения нужно одеваться многослойно – так легче сохранить тепло. Важно держать в тепле ноги – здесь помогут теплые стельки и шерстяные носки. Не стоит выходить на мороз без теплых варежек, головного убора и шарфа. Следует избегать контактов голой кожи с металлом. Стоит отказаться от металлических украшений – колец, серег. Кольца препятствуют нормальной циркуляции крови. Кроме того, металл быстро охлаждается и может "прилипнуть" к коже, вызвав травмы и болезненные ощущения.    
Шансы переохладиться или получить обморожение велики и у тех, кто переутомлен и испытывает слабость, либо находится в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение дает иллюзию тепла, но на самом деле вызывает большую потерю тепла. В таком состоянии человек может просто не заметить признаков переохлаждения и обморожения.   
В случае переохлаждения или обморожения нужно немедленно обратиться за медицинской помощью.    
В холодное время года стоит помнить о правильном питании. Перед тем, как надолго отправляться на улицу, нужно как следует поесть. Энергия понадобится организму для борьбы с холодом.    
Спасатели подчеркивают: легче не попадать в неприятные ситуации вовсе, нежели потом бороться с их последствиями.    
Водителям стоит следить за техническим состоянием своих транспортных средств, отправляясь в дальнюю дорогу. При поломке автомобиля на трассе не стоит пытаться устранить неполадку на месте, это приведет к обморожению. Дождитесь попутной машины, попросите отвезти вас в ближайший населенный пункт. Там вы найдете техническую помощь. ГУ МЧС России по Челябинской области напоминает, что на трассах различного значений работают пункты обогрева (как правило, это объекты общепита, кафе).   
Сложные участки дорог регулярно проверяют сотрудники МЧС на случай если кому- нибудь потребуется помощь.