**Когда пришли морозы…Что делать НЕЛЬЗЯ.**

С приходом зимы проблема переохлаждения и обморожения насущна как никогда, в сильные морозы возникает риск попасть в чрезвычайную ситуацию. Однако соблюдая несложные правила профилактики и меры безопасности никакой мороз страшен не будет. Вот главные запреты в те дни, когда на улице очень холодно.

− НЕЛЬЗЯ выходить на улицу, одевшись не по погоде. Отдавайте предпочтение теплой, свободной многослойной одежде. Запаситесь теплыми стельками и шерстяными носками, которые сохраняют сухость ног, оденьте тёплые перчатки или варежки, теплый головной убор.

− НЕЛЬЗЯ, отпуская ребенка гулять на улице в мороз забывать, что каждые 15–20 минут ему нужно возвращаться в тепло и греться.

− НЕЛЬЗЯ выходить на улицу в мокрой или влажной одежде.

− НЕЛЬЗЯ выходить в морозную погоду из дома голодными, необходимо обеспечить организм топливом для выработки внутренней энергии, обогревающей организм. Только после плотного завтрака или обеда можно выходить на улицу в сильный мороз.

− НЕЛЬЗЯ стоять на одном месте, надо постоянно потихоньку двигаться, особенно, когда ждете на остановке общественный транспорт

 − НЕЛЬЗЯ  прислоняться или садиться на холодные, особенно, металлические предметы.

− НЕЛЬЗЯ  греться на улице с помощью алкоголя. Он расширяет сосуды и способствует быстрой отдаче драгоценного тепла в окружающую атмосферу. Печально, но это факт – чаще всего люди замерзают насмерть именно из-за алкогольного опьянения.

− НЕЛЬЗЯ, если уже невыносимо, просто терпеть холод, передвигайтесь перебежками с остановками в кафе, магазинах, подъездах.

− НЕЛЬЗЯ дышать ртом, на сильном морозе может потрескаться эмаль зубов.

− НЕЛЬЗЯ, придя с мороза домой, сразу пить горячий чай или принимать горячий душ, или ванну. При резкой смене температуры (от -20 до +20) может возникнуть значительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, с непредсказуемыми последствиями. Организм должен в течение 20-30 минут плавно адаптироваться к комнатной температуре.

− НЕЛЬЗЯ злоупотреблять антидепрессантами и таблетками с парацетамолом. Они понижают температуру тела.

− НЕЛЬЗЯ снимать на морозе обувь с обмороженных

 − НЕЛЬЗЯ забывать, что лучший способ выйти из неприятного положения – это в него не попадать. Если вы не любите экстремальные

ощущения, в сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой

на то необходимости.