Утверждаю.

Директор школы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.С.Харламова

**ИНСТРУКЦИЯ №52**

**Тема: Правила безопасного поведения на улице при понижении температуры (мороз).**

С морозом шутки плохи: иной раз так прихватит, что мало не покажется. Придерживайтесь простых советов, и он не сможет с вами совладать. А ваши прекрасные впечатления от зимы станут еще ярче: искрящийся снег, деревья в белых платьях и тонкий узор на окнах...

При сильных морозах может возникнуть гипотермия - выраженное снижение внутренней температуры тела. Врачи советуют в морозные дни оставаться дома. А тем, кто все-таки вынужден работать, надо запомнить несколько основных правил поведения в сильный мороз. Иначе можно получить обморожение и переохлаждение.

Кстати, первые признаки - озноб, частое мочеиспускание. В таких случаях надо срочно вернуться в помещение. Умеренная гипотермия характеризуется неспособностью сосредоточиться, неловкостью движений, негативным отношением к окружающим. В этом случае спастись можно горячим чаем и пищей. При глубокой гипотермии человек теряет сознание, в таком случае срочно вызывайте "скорую", самим тут не справиться.

Таким образом, к первым **признакам обморожения относятся**:

1. Неспособность сосредоточиться;

2. Неловкость движений;

3. Негативное отношение к окружающим;

4. Озноб и дрожь;

5. Нарушение сознания: заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение;

6. Посинение или побледнение губ;

7. Снижение температуры тела.

**Правила поведения на морозе:**

1. Ешьте много горячего!

Во время похолодания организм будет отдавать все силы на утепление. А где ж его взять, если человек мало ест или сидит на диете? Поэтому лучше всего хорошо утром позавтракать, и вперед, на работу или в школу. А если знаете, что не сможете пообедать, то возьмите еду с собой. И горячий чай в термос. Ешьте часто, 5-6 раз в день (объедаться при этом необязательно), - голод мешает сопротивляться холоду. Пища должна быть горячей. Поэтому никакого кефира или бутербродов днем - лучше тарелка дымящего борща или аппетитная отбивная.

2. Пейте больше горячего чая или кофе!

Ведь потеря жидкости в результате потения может привести к значительному переохлаждению организма. Обязательно перед выходом на улицу выпейте

побольше, чашки 2-3 горячего чая.

3. Не кутайтесь, чтобы не вспотеть!

Одежда должна быть легкой, многослойной и обязательно из натуральных тканей. Перед выходом на улицу наденьте не супер-теплый свитер на голое тело, а хлопчатобумажную майку или футболку, рубашку, свитер и легкую непромокаемую куртку. Таким образом, возникнут воздушные прослойки, которые позволят надолго сохранить тепло.

И не забывайте про голову - до 1/3 потери внутреннего тепла приходится именно на нее. Поэтому приготовьте шапку и шарф. Без них даже и не пытайтесь выходить на улицу.

Обувь не должна быть слишком узкой, иначе ноги всегда будут ледяными, особенно в холодную или сырую погоду. Откажитесь от "недышащего материала" (это касается как обуви, так и носков), иначе ноги вспотеют, а на морозе опять же замерзнут.

Забудьте об утягивающих колготках, врезающихся ремнях, излишне тесных джинсах и всем остальном, что может нарушить кровообращение.

Чтобы руки оставались теплыми, носите варежки, а не перчатки.

Окоченели руки? Расслабьте кисти и интенсивно ими потрясите. А потом энергично разотрите руки одна о другую - почувствуйте, как по телу пойдет волна тепла. Другой вариант, аналогичный по своему действию - сжимать и разжимать кулаки. Если вас никто не видит, можете изобразить мельницу, размахивая руками взад - вперед.

Если руки так сильно замерзли, что даже побелели, ни в коем случае не растирайте обмороженные участки снегом или шерстью. Это все равно, что водить по коже наждачной бумагой - появятся ссадины, ранки, раздражения. Обмотайте вокруг рук в несколько слоев теплый шарф (достаточно свободно) и срочно ищите укрытие - магазин или кафе. Конечности должны отогреваться постепенно. Если хотите ускорить этот процесс, выпейте горячий чай.

**Признаки обморожения конечностей:**

1. Потеря чувствительности;

2. Кожа бледная, твердая и холодная наощупь;

3. Нет пульса у лодыжек;

4. При постукивании пальцем слышен деревянный звук.

**Первая помощь при переохлаждении и обморожении:**

1. Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды, в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов;

2. После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую теплую одежду и положить его в постель, укрыв теплым одеялом;

3. Дать теплое сладкое питье или пищу с большим содержанием сахара.

**При обморожении нельзя:**

1. Растирать обмороженные участки тела снегом;

2. Помещать обмороженные конечности сразу в теплую воду или обкладывать теплыми грелками;

3. Смазывать кожу маслами;

4. Принимать алкоголь - при расширении сосудов идет повышенная теплоотдача.