



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

02.03.2018 20:03

**Внимание! Низкие температуры воздуха!**



По данным Филиала ФГБУ Северное УГМС «Вологодский центр по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды» от 2 марта 2018 года: в период с 3 марта по 4 марта в г Вологда и местами по Вологодской области сохранится аномально - холодная погода со среднесуточной температурой воздуха ниже климатической нормы на 7 градусов и более Спасатели рекомендуют: - В сильные морозы старайтесь лишний раз не выходить из дома Особенно это касается детей. Если всё же выйти необходимо, то никогда не идите в холода голодный желудок — съешьте что-нибудь горячее, выпейте чашку чая или кофе. Надо чтобы организм тратил на обогрев энергию пищи, а не свою собственную. Лицо и руки желательно смазать защитным жирным кремом, но, ни в коем случае не увлажняющим, который содержит в своём составе много воды. - Обувь всегда должна быть сухой и свободной, чтобы не нарушилось кровообращение ступней ног. Желательно надевать шерстяные носки, если таких нет, то использовать две пары хлопчатобумажных носков. Очень хорошо помогает „дедушкин способ“ — оборачивание ступней ног в два-три слоя сухой газетой. Благодаря ей, тепло от ваших ног не улетучится через обувь. - На морозе старайтесь не стоять, а постоянно потихоньку двигаться, особенно, когда ждёте на остановке общественный транспорт. Если чувствуете, что холода невыносим, а идти надо, то передвигайтесь перебежками с остановками в кафе, магазинах, подъездах». - напоминаем, что обмороженные конечности нельзя растирать снегом и под горячей водой, и пить горячий чай сразу после пребывания на морозе.

---

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий