**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ СНЕЖНЫХ ЗАНОСОВ**

**И СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ!**

Снежные заносы, метели, бураны - одно из проявлений стихии. Сильные снегопады характерны для большей части России. Длятся они иногда несколько суток. Возможны затруднения в работе экстренных оперативных служб, всех видов общественного транспорта и нарушения в работе дорожно-коммунальных служб.

Если Вы получили предупреждение о сильной метели, плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия. Стекла окон оклейте бумажными лентами, закройте ставнями или щитами. Подготовьте двухсуточный запас воды и пищи, запасы медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы, свечи), походную плитку, радиоприемник на батарейках. Уберите с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком.

Включите радиоприемники и телевизоры – по ним может поступить новая важная информация. Подготовьтесь к возможному отключению электроэнергии.

Перейдите из легких построек в более прочные здания. Подготовьте инструмент для уборки снега.

**Рекомендации:**

■ Выходите из зданий лишь в исключительных случаях. Запрещается выходить в одиночку.

■ Сообщите членам семьи или соседям, куда вы идете и когда вернетесь.

■ В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе.

■ При выходе из машины не отходите от нее за пределы видимости.

■ Остановившись на дороге, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле.

■ При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом.

■ Если вы потеряли ориентацию, передвигаясь пешком вне населенного пункта, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели.

■ Если вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нем.   
Будьте внимательны и осторожны при контактах с незнакомыми вам людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

**Как действовать после сильной метели:**

■ Если в условиях сильных заносов вы оказались блокированным в помещении, осторожно, без паники выясните, нет ли возможности выбраться из-под заносов самостоятельно, используя имеющийся инструмент и подручные средства.

■ Если самостоятельно разобрать снежный занос не удается, попытайтесь сообщить о ситуации по телефонам экстренных служб.

■ Включите радиоприемник (телевизор), следите за информационными сообщениями.

■ Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию продовольственных запасов.

**Как действовать при получении травмы:**

По возможности доставьте пострадавшего в приемный покой ближайшего медицинского учреждения.

Обеспечьте неподвижность травмированной конечности.

На место ушиба или перелома приложите холод.

Если до приезда скорой помощи Вы испытываете нестерпимую боль, можно принять любой обезболивающий препарат, но об этом обязательно сообщить прибывшему врачу (какой препарат и в какое время Вы принимали).

В случае получения обморожения первым делом нужно поместить больного куда-то в тёплое помещение и хорошенько постараться, отогревая отмороженные участки и восстанавливая в них полноценную циркуляцию крови и нормальное состояние сосудов. Если этого не сделать, то может развиться серьёзный воспалительный процесс.

Нужно немедленно снять ту одежду, в которой потерпевший находился на улице. Ее следует заменить теплыми носками, лучше всего из натуральной шерсти, а также шерстяными перчатками. В первую очередь снимают тесную обувку, мешающую нормальному кровоснабжению.   
Для восстановления кровообращения, пострадавшему рекомендуется сделать лёгкий массаж, который не травмирует его. Не стоит помещать конечности и тем более полностью погружать человека в горячую ванну, так как это вызовет не облегчение, а шок. Для согревания применяют только мягкие растирающие движения и теплое дыхание.

Затем можно наложить на пораженный участок кожи повязку, сооруженную из ватного слоя и марли. Довольно таки полезным будет зафиксировать конечность, поврежденную на морозе, используя для этого кусок фанеры и доску. Это поможет полностью обездвижить пораженные участки.

Нужно обязательно давать человеку, который перенес обморожение, тёплый напиток (кофе, чай, компот), можно приготовить также жидкую горячую пищу. Кроме того допускается использование некоторых медицинских препаратов, к примеру анальгина или но-шпы. Они помогут несколько обезболить пораженный участок после того, как начнут пропадать признаки обморожения.

Многие уверены, что при обморожении нужно стразу де растереть пораженный участок снегом, но этого ни в коем случае нельзя делать, так как подобное воздействие может привести к повреждению сосудов, которые и так очень хрупкие в таких условиях. Важно также учитывать, что любые ранки, вне зависимости от их размера, могут стать входным отверстием для инфекции, способной очень быстро усугубить состояние больного.  
Не стоит применять также различные масла и жиросодержащие средства для оказания первой помощи. Необходимо отказаться от использования чистого спирта и спиртовых растворов для растирания.

В том случае, если обморожение относится к первой степени тяжести, следует поместить пострадавшего в ванную, наполненную водой 25С. В том случае, если у больного не нарушается дыхание, его сердцебиение отличается ритмичностью, нет никакой необходимости вызывать скорую помощь.

Не стоит размещать пострадавшего около духовки, обогревателя и других источников тепла, за исключением того случая, когда костер является единственным способом его отогреть.

После нормализации состояния нужно успокоить больного и восстановить его эмоциональное и психическое равновесие. Не стоит давать ему много алкогольных напитков, так как слишком резкое расширение сосудов может вызвать негативные последствия.

***В случае необходимости звоните на единый номер вызова экстренных оперативных служб - «112» или номеру «101».***