# Меры пожарной безопасности в осенне-зимний период

# По прогнозам синоптиков в регионе ожидается аномально холодная погода. В связи со значительным похолоданием ФГКУ «Специальное управления ФПС № 36 МЧС России» рекомендует жителям ЗАТО Сибирский соблюдать правила безопасности.

При сильных морозах может возникнуть гипотермия - выраженное снижение внутренней температуры тела, которое сопровождается ознобом. В таких случаях надо срочно вернуться в теплое помещение, согреться горячим чаем и пищей. При глубокой гипотермии человек может потерять сознание. Здесь уже не обойтись без помощи медиков.

Тем, кто все-таки вынужден находиться на улице, надо запомнить 6 основных правил поведения в сильный мороз:

**Первое правило поведения:**обеспечить организм топливом для выработки внутренней энергии, обогревающей организм. Топливом для нас служит пища. Только после плотного завтрака или обеда можно выходить на улицу в сильный мороз.

**Второе правило поведения:** нужно постоянно двигаться. Нельзя стоять на одном месте, тем более, прислоняться или садиться на холодные, особенно металлические предметы.

**Третье правило поведения:** нужно тепло одеваться. Забудьте об утягивающих колготках, врезающихся ремнях, излишне тесных джинсах и всем остальном, что может нарушить кровообращение. Желательно носить шерстяную одежду. **Четвёртое правило поведения:** берегите уши, нос, щеки и пальцы. Они в первую очередь предрасположены к обморожению.

**Пятое правило поведения:**постарайтесь не надевать на улицу серьги и кольца. Обладая высокой теплопроводностью, металл на морозе так сильно остывает, что может вызвать обморожение.

**Шестое правило поведения:** на морозе нельзя курить. Никотин снижает циркуляцию крови в периферических сосудах, в основном в пальцах рук и ног, что делает их более уязвимыми для мороза.

ФГКУ «Специальное управление ФПС № 36 МЧС России»

