**Рекомендации спасателей при низких температурах**

В ближайшие сутки ожидается довольно холодная погода. На улице поскрипывает крепкий морозец. Вся окрестность устлана снежным ковром. Крепко сковало льдом реки и озера. Словно в сказке, блестят серебром деревья. В эти дни столбик термометра резко опускается ниже привычной отметки. А это значит, что нужно одеваться потеплее, быстрее двигаться, быть внимательнее. Ведь с морозом шутки плохи. Получить переохлаждение, и даже обморожение в такие холода проще простого.

**Профилактика:**

Соблюдение элементарных правил, поможет избежать Вам переохлаждения и обморожения на сильном морозе:

- носите свободную одежду: это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста", при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;

- обувь должна быть на толстой подошве, непромокаемой и свободной. Если обувь жмет, то может нарушиться циркуляция крови в ступнях.

- обязательно носите теплые шапки и шарфы. Плотным шарфом можно прикрыть рот и нос, чтобы предотвратить резкое поступление в легкие экстремально холодного воздуха. Перчатки замените варежками.

- не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений - колец, серег и т.д. Металл остывает гораздо быстрее тела и возможно "прилипание" к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Кольца на пальцах к тому же затрудняют нормальную циркуляцию крови;

- если замерзли руки - попробуйте отогреть их под мышками;

-как только Вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд;

- не выходите на мороз с влажными волосами после душа.

**Печное отопление и системы обогрева во время морозов:**

- в сильные морозы топить печь рекомендуется два - три раза в день не более чем по полтора часа. Это позволит избежать ее перекала;

- в печи не должно быть трещин и щелей, а дымоход должен иметь хорошую тягу и быть побелен известковым раствором. Делается это для того, чтобы на белом фоне можно было заметить появляющиеся со временем трещины;

- в отопительный сезон очищайте дымоход от сажи не менее одного раза в 2 месяца;

- печь и дымовая труба в местах соединения с деревянными перекрытиями должны иметь утолщение кирпичной кладки или разделку;

- чтобы случайно выпавшие горящие угли не привели к пожару, прибейте перед топкой на деревянном полу металлический лист размерами не менее 50х70 см. Его можно выполнить из негорючего кирпича;

- ни в коем случае не используйте при растопке легковоспламеняющиеся и горючие жидкости;

- золу и перегоревшие угли выбрасывайте не ближе 15 метров от строений.

**МЧС напоминает – Ваша безопасность в Ваших руках! При пожаре и других чрезвычайных ситуациях звоните по номеру 101 или 112.**