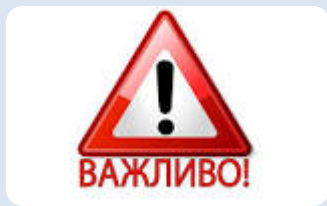


## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ОСІННЬО-ЗИМОВИЙ ПЕРІОД ПРИ УСКЛАДНЕННІ ПОГОДНИХ УМОВ



З метою запобігання та зменшення ризику виникнення надзвичайних ситуацій, які можуть викликати людські жертви та матеріальні збитки, слід звернути увагу на наступне:

**Снігові замети (хуртовина)** Зимові прояви стихійних сил природи нерідко виявляються у снігових заметах внаслідок снігопадів та хуртовин. Снігопади, тривалість яких може бути від 16 до 24 годин, дуже впливають на господарську діяльність населення, особливо з наступним різким похолоданням (сильний мороз) або потеплінням (швидке танення снігу або ожеледь). Випадання снігу з дощем при зниженій температурі повітря і ураганному вітрі створює умови для зледеніння шляхів, ліній електропередач, зв'язку, контактних мереж електротранспорту, покрівель будівель, різного роду опор і конструкцій, що нерідко викликає їх руйнування. З оголошенням попередження про можливі снігові замети – необхідно обмежити пересування за межами помешкань.

Особливу небезпеку снігові замети створюють для людей, захоплених у дорозі, далеко від людського житла. Заметені снігом дороги, втрата видимості викликають повну дезорієнтацію на місцевості. Під час руху на автомобілі не варто намагатися подолати снігові замети, необхідно зупинитися, повністю закрити вікна машини, укрити двигун зі сторони радіатора. Якщо є можливість, автомобіль треба встановити двигуном у навітряну сторону. Періодично треба виходити з автомобіля, розгрібати сніг, щоб не опинитися похованим під снігом. Крім того, не занесений снігом автомобіль – гарний орієнтир для пошукової групи. Двигун автомобіля необхідно періодично прогрівати для уникнення «розморожування двигуна». При прогріванні автомобіля важливо не допускати затікання в кабінку (кузов, салон) вихлопних газів; з цією метою важливо слідкувати, щоб вихлопна труба завалювалася снігом. Якщо у дорозі разом опинилося декілька чоловік (на декількох автомобілях), доцільно зібратися разом і використати один автомобіль, як укриття. З двигунів необхідно злити воду. Ні в якому разі не можна залишати укриття – автомобіль: у сильний снігопад (хуртовину) орієнтири, які здавалися надійними з першого погляду, через декілька десятків метрів можуть бути загублені.

**Сильні морози.** При сильних морозах може виникнути гіпотермія – виражене зниження внутрішньої температури тіла. Лікарі радять у морозні дні залишатися вдома. А тим, хто все-таки має працювати, треба запам'ятати основні правила

поведінки в сильний мороз, інакше можна отримати обмороження та переохолодження:

- одягайтеся багатошарово. Тобто одягніть на себе кілька тонших речей замість однієї теплої. Це попередить спітніння, яке на морозі небезпечно. Якщо стане жарко завжди можна зняти одну з кофт. Одяг має бути цілком вільним;
- захищайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте одягати рукавички, а ніс та вуха захищати шапкою, шарфом, піднятим коміром;
- візьміть запасний одяг, якщо плануєте провести цілий день на морозі. Іноді достатньо змінити мокрий одяг на сухий, щоб уникнути переохолодження;
- не виходьте на мороз голодним. Обов'язково добре поїжте, краще щось висококалорійне. Замерзли – також з'їжте що-небудь;
- заходьте кожні півгодини-годину у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці;
- по можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом;
- рухайтесь, аби посилити кровообіг у замерзаючих судинах. Можна пострибати з ноги на ногу – тільки не дуже енергійно, це може зашкодити замерзлим тканинам;
- не перевтомлюйтесь. Втоmlена людина швидше піддається переохолодженню. Не варто рухатись дуже активно, тому що енергія використовується дуже швидко.

### **Категорично забороняється**

- торкатися металу голими руками. Метал дуже добре проводить тепло, а отже, миттєво забирає його у вас, і у місці зіткнення може виникнути обмороження. Те саме стосується бензину. Ця рідина дуже швидко обморожує шкіру при зіткненні, а отже під час роботи з подібними матеріалами на морозі неодмінно використовуйте водонепроникні рукавички;
- вживати алкогольні напої, тому що алкоголь розширює судини на поверхні тіла, а це заважає судинам оберігати від тепловтрат внутрішні органи, що призводить до переохолодження. Крім того, алкоголь просто послаблює ваш власний контроль за ситуацією, що заважатиме вберегтися від ушкоджень.

### **Ожеледиця**

Пам'ятайте:

- кращими для льоду є взуття з підошвами із мікропористої та іншої м'якої основи, без великих каблуків;
- людям похилого віку краще «в слизькі дні» взагалі не виходити з будинку (літні люди отримують дві третини травм саме при падінні);
- прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводження є небезпечними для здоров'я;
- ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву, не тримайте руки у кишенях;
- обходьте металеві кришки люків;
- не прогулюйтесь по самому краю проїжджої частини дороги;
- дуже небезпечні прогулянки в ожеледецю в нетверезому стані;
- не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледецю (в цей період значно збільшується гальмовий шлях машини, і падіння перед автомобілем, що рухається, призводить, як мінімум до каліцтв);

- тримайтеся подалі від будинків – ближче до середини тротуару, остерігайтеся бурульок.

### **Обережно – бурульки**

Нестійкі погодні умови – відлига вдень і заморозки вночі та значне нагромадження снігового покриву сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків з похилим дахом), виступаючих архітектурних частинах будинків та великих деревах. Пересуваючись вулицями в період танення льоду, слід бути особливо уважним, проходячи повз будинки чи біля високих дерев, спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів. По можливості необхідно триматись на відстані 3-5 метрів від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут руху. Будьте обережні, бережіть себе – це запорука безпечного перебування на вулиці при погіршенні погодних умов, особливо у зимовий період.

### **Пожежі**

З настанням холодів при обігріві помешкання слід пам'ятати:

- перевіряйте тягу в вентиляційних каналах та побутових газових приладах;
- не залишайте включеними в електромережу побутові та електронагрівальні прилади;
- завжди перевіряйте, чи вимкнули ви газові або електричні плити після приготування їжі;
- користуйтеся тільки справною побутовою технікою та електропроводкою;
- ні за яких обставин не залишайте дітей самих вдома без нагляду дорослих.