

# Осиповичский районный отдел по чрезвычайным ситуациям информирует:

---

На территории Республики Беларусь на следующей неделе обещают большие морозы. Осиповичский РОЧС напоминает, что необходимо делать, если на улице очень холодно.

выбирайте свободную одежду: это способствует нормальной циркуляции крови;

не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа;

не носите на морозе металлических украшений-колец, сережек и т.д.;

не пейте спиртного: алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла, при этом вызывая иллюзию комфорта;

тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки-основа для обморожения;

не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть, это вызовет куда более значительные повреждения кожи;

не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей: они распухнут, и вы не сможете её снова надеть;

если замерзли руки, попробуйте отогреть их в подмышках;

как только вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, как можно скорее зайдите в любое теплое место-магазин, кафе, подъезд.