Главное управление МЧС России по Новгородской области предупреждает!

По информации, полученной от Новгородского центра по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды "В период с 22 по 26 февраля в Новгородской области ожидается понижение температуры воздуха в ночные часы до -25, -29 градусов."
**Главное управление МЧС России по Новгородской области рекомендует:**
1. Перед выходом на улицу хорошенько защитите уязвимые к обморожению участки тела: наденьте теплые носки, перчатки лучше сменить варежками, не забудьте про шарф и шапку;
2. Не используйте перед выходом на улицу увлажняющие кремы. Также рекомендуется отказаться от использования тонального крема и увлажняющей помады. Содержащаяся в них вода, наполнит поры и замёрзнет на морозе; Если вы опасаетесь сухости кожи, за 20-30 минут перед выходом на улицу намажьте лицо жирным кремом, а на губы нанесите бесцветную помаду.
3. Проводите на морозе не более 1,5 часа. Делайте перерывы и заходите в теплое помещение.
4. Не стойте долго на морозе. При охлаждении, сосуды начинают сжиматься, кровь по ним начинает проходить хуже. От этого страдают, в первую очередь, конечности. Поэтому старайтесь находиться на морозе в движении.
5. Откажитесь в морозную погоду от низкокалорийной диеты. Чем больше в организме калорий, тем лучше он защищен от холода. Также в свой ежедневный рацион нужно включить как можно больше продуктов, содержащих витамин C. Аскорбиновая кислота не только повышает иммунитет, но и улучшает микроциркуляцию крови.
6. В морозную погоду следует отказаться от вредных привычек.
Для того чтобы согреться, ни в коем случае не употребляйте алкоголь. Спиртное дает обманчивое ощущение тепла – сосуды расширяются, тем самым, отдавая больше тепла, а затем резко сужаются, вследствие чего замерзают конечности. Кроме того, алкоголь притупляет болевые ощущения, что не позволяет вовремя почувствовать боль и дискомфорт.
Курение на морозе также вредно. Никотин действует сосудосуживающе.
В случае опасности и для сообщения информации о необходимости проведения спасательных мероприятий звоните в единую службу спасения со стационарного телефона – «01», с мобильного – единый номер «112», «101» - служба пожарной охраны, «102» - служба полиции,«103» - служба скорой медицинской помощи, «104» - аварийная служба газовой сети.