**Правила поведения в условиях аномально низких температур**

Волны холода могут обрушиться даже на районы с теплым климатом. Они случаются, когда массы арктического или антарктического воздуха вызывают резкое падение температуры. Этот природный феномен угрожает жизни людей и причиняет значительный ущерб инфраструктуре, особенно в случае обрыва линий электропередачи, и окружающей среде.

В условиях низких температур необходимо выполнять следующие рекомендации:

* В случае выхода на улицу надеть многослойную одежду;
* Не выходите на улицу на голодный желудок;
* Если чувствуете, что начинаете замерзать, немедленно начинайте делать активные движения руками и ногами;
* Не растирайте лицо варежкой, а только сухой ладонью;
* Ни в коем случае не смазывайте лицо кремом, особенно увлажняющим;
* После того, как промерзните, попав в теплое помещение, постарайтесь сесть, т.к. часто процесс согревания сопровождается болезненными ощущениями и головокружением вплоть до обморока.
* В случае обморожения следует обратиться к врачу.

Не следует:

* Растираться снегом, т.к. это только усугубляет переохлаждение, а также повреждает ткани и существует опасность занести инфекцию в организм;
* Согреваться под горячим душем и класть руки на батареи, т.к. существует риск необратимых повреждений тканей;
* Давать алкоголь, т.к. резкое расширение суженных сосудов может привести к их разрыву, внутренним кровоизлияниям, нарушению работы сердца;
* Вскрывать волдыри на обмороженных местах.

Если вы в автомобиле:

* Управляйте машиной осторожно и используйте только основные автомагистрали.
* При ухудшении погоды и дорожных условий остановитесь, и укройтесь в каком-нибудь здании.

Если ваша машина сломалась или застряла, то:

* оставайтесь в машине и вентилируйте ее при помощи вентиляционного отверстия, повернутого в сторону, противоположную от ветра;
* включайте мотор как можно реже.
* Убедитесь, что снег не забил выхлопную трубу (опасность отравления угарным газом);
* из огней включите только лампочку в салоне и габаритные огни;
* всячески старайтесь не заснуть.