

**Яковлев С.Е.,**  
**Студент бакалавра**  
**2 курс, кафедра «Техносферная безопасность»**  
**Горный институт**  
**ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет**  
**имени М.К. Аммосова»**  
**Россия, г. Якутск**

## **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена тема «Меры безопасности при низких температурах». Проанализированы на основе справочных материалов по выявлению конкретных мер и действий при низких температурах. Выявлено наиболее важнейшие меры защиты и профилактики при низких температур, обобщаются первая помощь при переохлаждении и обморожении.*

***Ключевые слова:** низкая температура, защита, профилактика.*

***Annotation:** this article discusses the topic “Safety measures at low temperatures.” Analyzed on the basis of reference materials to identify specific measures and actions at low temperatures. The most important measures of protection and prophylaxis at low temperatures have been identified, first aid for hypothermia and frostbite is generalized.*

***Key words:** low temperature, protection, prevention.*

### **Термины и определения**

**Низкая температура** - обычно ниже точки кипения жидкого воздуха.

**Защита** - является гарантией безопасности для любого вопроса или серии операций, которые выполняют эту гарантию.

**Профилактика** - это комплекс мер, предназначенных для предотвращения возникновения заболеваний и травм, устранения факторов риска и их развития.

### **Зимние профилактические меры**

1. Очень холодно, старайтесь не выходить на улицу! Если это необходимо, двигайтесь больше, чтобы избежать замерзания.
2. Носите несколько слоев одежды для удаления мороза:
  - два свитера под куртку или пиджак;
  - двойные перчатки
3. Хлопковые и шерстяные носки сверху.
4. Старайтесь держать ноги в тепле. Убедитесь, что обувь, которую вы носите зимой, не узкая и не пропитанная.
5. Снимите металлические украшения: кольца, цепочки, браслеты - это улучшит кровообращение.
6. Используйте жир и специальный крем для защиты кожи от холода.
7. Не выходите на пустой желудок.
8. Если вы чувствуете, что ваши ноги или руки начинают мерзнуть, немедленно начните двигаться, и это будет очень больно.
9. Протрите лицо сухой ладонью.

### **Предотвращение низких температур**

Чтобы было легче выжить на морозе, рекомендуется:

1. Откажитесь от еды - голодные люди быстрее замерзнут на морозе. Зимой полагайтесь на высококалорийные продукты и будут медленно перевариваться.
2. Выбор правильной косметики - зимой кожа должна быть особенно увлажненной, но использование увлажняющих средств перед выходом на улицу может быть опасным, поскольку они увеличивают риск обморожения. Чтобы защитить свою кожу, лучше всего использовать жирный и питательный

крем перед выходом на улицу. Женская защита их кожи поможет украсить косметику - пудра, румяна и тональный крем.

3. Будьте осторожны со льдом! Переломы, ушибы и растяжения связок являются наиболее распространенными травмами зимой. Лучше всего ходить по льду, ноги должны быть расслаблены, колени слегка согнуты, а тело слегка наклонено вперед. Если вы вышли из равновесия, попытайтесь упасть и защитить голову.
4. Не перегревайте перед выходом на улицу. Горячий напиток (горячий чай с медом или малиновым вареньем, кофе с молоком, шот) длится около 30 минут, а тепло души - около часа.
5. Не стоит хранить его «на будущее», потому что если вы выйдете после процедуры или после завтрака, вы обязательно простудитесь. Резкое падение температуры вызывает сужение кровеносных сосудов, а холодный пот заставляет тепло возвращаться назад.
6. Носите с собой необходимые лекарства. Это особенно актуально для людей, страдающих аллергией на простуду. Начальными признаками аллергии на холод являются покраснение руки и небольшая сыпь на коже.
7. Постепенно разогревайтесь - входите в комнату, не пытайтесь сразу согреться. Вам нужно медленно снимать одежду, вы можете легко массажировать и разминать замерзшие части тела. Разогрев сливок и горячих напитков также поможет. Горячий сладкий чай со специями - корицей, имбирем, красным перцем может усилить кровообращение и помочь согреться.

### **Первая помощь при общем переохлаждении и обморожении**

1. Необходимо своевременно отправить пострадавшего в теплую комнату. Осторожно, чтобы не оторвать замерзшую одежду от кожи жертвы и снова повредить ткани, снимите обувь и одежду с замерзших конечностей, замените их теплой, сухой одеждой и заверните в одеяло.
2. Вызвать скорую помощь.

3. Если пострадавший находится в сознании, предоставьте ему большое количество горячих и сладких напитков и горячей пищи.
4. Не заставляйте жертву действовать и пить алкоголь.
5. Не рекомендуется массажировать, использовать снег, шерсть, теплую водяную баню, грелку, нагреть компрессию, смазать кожу маслом или жиром.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Зимние профилактические меры [Электронный ресурс]<http://school31.k-ur.ru/attachments/article/> (дата обращения 26.07.19).
2. Предотвращение низких температур [Электронный ресурс] <https://metrogorodok.mos.ru/your-safety/inform/detail/> (дата обращения 26.07.19).
3. Первая помощь при общем переохлаждении и обморожении [Электронный ресурс] <https://zato-govorim.ru/> (дата обращения 26.07.19).