**П А М Я Т К А**

**по действиям населения в зимний период**

В зимний период возможно возникновение различного вида чрезвычайных ситуаций. Зима в большинстве регионов Казахстана – по настоящему суровое природное явление с сильными снегопадами, метелью, морозами и гололедом. Чтобы не допустить несчастных случаев, необходимо соблюдать правила поведения в зимний период.

**ОТПРАВЛЯЯСЬ В ДОРОГУ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ:**

* следите за информацией о погоде;
* перед выходом из дома взгляните на термометр;
* одевайтесь пo погоде - нe пренебрегайте лишней одеждой;
* нe оставляйте без присмотра детей;
* постоянно контролируйте свое состояние - не допускайте переохлаждения и тем более обморожения;
* нe создавайте ситуаций, при которых возможно получение холодовой травмы;
* нe задерживайтесь в гостях. He злоупотребляйте алкоголем - это притупляет реакцию и приводит к ошибочным решениям.

**ОДЕЖДА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД:**

Простое правило: воздух удерживает тепло. Так что чем больше прослоек воздуха — тем лучше. Однако учтите, что быть одетым, как капуста, тоже плохо — это стеснит движение (меньше двигаешься — больше мерзнешь). Вопреки распространенному мифу, толстые шерстяные вещи —  не лучшая одежда на случай холодов, выбирайте любые не слишком толстые мохнатые ткани — они хорошо удерживают воздух, а значит, и тепло. Старайтесь, чтобы шея и запястья были утеплены, так как именно через эти части тела тепло в мороз теряется наиболее интенсивно. Не забывайте, что рукавицы лучше сохраняют тепло, чем перчатки. Используйте шарфы – они хорошо защищают от холода и никогда не выходят из моды.

Головной убор должен быть хорошо подогнан, уши должны быть обязательно закрыты. Лучшая обувь для сильных морозов – валенки и меховая обувь, например унты, уги.

**ВЫЕЗЖАЯ В ДОРОГУ НА АВТОМОБИЛЕ, НЕ ЗАБУДЬТЕ:**

* теплые вещи и небольшой запас провианта;
* документы и зарядное устройство для телефона;
* инструмент для уборки снега;
* заправить полный бак;
* в пути всегда держитесь дороги.

**Если БУРАН ЗАСТАЛ ВАС в дороге В АВТОМОБИЛЕ ...**

* старайтесь не отклоняться от нее, придерживайтесь трассы, асфальта, телеграфных и электрических столбов, т.к. они меньше всего подвержены заносам;
* остановившись на дороге, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом.
* если в пути окажутся несколько человек (на нескольких машинах), целесообразно собраться всем вместе и использовать один автомобиль для укрытия, воду с двигателей необходимо слить;
* расположите машину капотом на ветер, максимально утеплитесь, печь не должна работать постоянно (экономьте топливо). В заметенной машине, если вы желаете­ согреться, печь запускайте только после расчистки выхлопной трубы (иначе вы погибните от выхлопных газов раньше, чем замерзните);
* -при угрозе засыпания машины снежной массой периодически приоткрывайте одну из дверей, отодвигайте, разбивайте сугроб, чтобы он не замуровал ва внутри салона;
* периодически открывайте одну из дверей, отодвигайте, разбивайте сугроб, чтобы он не замуровал вас внутри салона;
* в машине имейте запас продуктов, термос с горячим чаем;
* старайтесь не отходить далеко от машины, т.к. в сильный буран ориентиры могут быть потеряны;
* если вы решили подождать помощи, постарайтесь не спать.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ:**

Первым признаком обморожения является онемение обмороженной части тела.

При обморожении: HE СЛЕДУЕТ отогревать пораженные участки тела горячей водой или горячим воздухом, тереть и массировать снегом, а НЕОБХОДИМО освободить обмороженную часть тела от одежды, погрузить ее в теплую (но не горячую) воду, держать в воде до покраснения и восстановления температуры кожи, до визита к врачу наложить стерильную, сухую повязку ( между пальцами проложить вату или марлю), дать теплое питье.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ:**

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травм, подготовьте подходящую обувь.

-осматривайте впереди себя пешеходные дорожки, обходите места сплошной гололедицы, носите обувь на низком каблуке, имеющую на подошве крупные насечки.

-передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть расслаблены, руки свободны. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться и, перекатившись, смягчите удар о землю.

-не стойте близко к краю проезжей части на остановках общественного транспорта, т. к. при торможении или трогании с места автобус, маршрутку может занести.

-особо внимательными будьте при переходе улицы в установленных для этого местах. Не начинайте свое движение до полной остановки автотранспорта.

**ВЫХОДЯ НА ЛЕД:**

-обращайте внимание: на свое САМОЧУВСТВИЕ, ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ и СОСТОЯНИЕ ЛЕДЯНОГО ПОКРОВА;

-категорически запрещен выезд на лед на автотранспорте;

-выходить на лед следует только ПРИ СТАБИЛЬНЫХ МОРОЗАХ, когда ледяной покров достигнет не менее 20-30см;

-в местах сброса промышленных вод ЛЕД ВСЕГДА ТОНЬШЕ, наблюдаются ПРОМОИНЫ – ЛОВУШКИ ДЛЯ РЫБОЛОВА;

-сильные ветры, оттепели – это ОТРЫВ или СКОЛ ЛЬДИН от общей массы льда;

-не выходите на рыбную ловлю в ОДИНОЧКУ и в ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК, не удаляйтесь далеко от берега;

-при выходе на лед при себе имейте СРЕДСТВА СВЯЗИ, ФОНАРИК или другие средства для подачи сигналов;

-рыбная ловля в надетом ЖИЛЕТЕ или НАГРУДНИКЕ поможет сохранить ПЛАВУЧЕСТЬ при провале под лед;

-ВЕРЕВКА в рюкзаке или ШНУР длиной 15-20м помогут вам при ЧС;

-если вы провалились под лед, то ШИРОКО РАСКИНЬТЕ РУКИ и не наваливайтесь на тонкую кромку льда, постарайтесь забросить на лед ноги;

-ПОМНИТЕ, оказавшись в ледяной воде, человек ЗАМЕРЗАЕТ И ТЕРЯЕТ СОЗНАНИЕ через 20-30 минут.

**О вашем МЕСТОНАХОЖДЕНИИ на водоеме должны знать ДОМА**

**Телефон экстренных служб – 112.**

**Помните! Человек тогда сильнее стихии, когда знает, как пра­вильно действовать**

**Тұрғындардың қысқы мезгілдегі әрекеттері бойынша ЖАДЫНАМА**

Қысқы мезгілде түрлі төтенше жағдайлар туындауы мүмкін. Қыс Қазақстанның көптеген аймақтарында – қалың қар жауу, боран соғу, аяз және көктайғақ болуымен өте қатаң табиғи құбылыс болып табылады. Жазатайым оқиғаларға жол бермеу үшін, қысқы кезеңде іс-әрекеттер ережелерін сақтаған жөн.

**ҚЫСҚЫ УАҚЫТТА ЖОЛҒА ШЫҒАР АЛДЫНДА:**

* ауа райы туралы ақпаратты бақылаңыз;
* үйден шығар алдында термометрге қараңыз;
* ауа райына байланысты киініңіз – артық киімді артық көрмеңіз;
* балаларды қараусыз қалдырмаңыз;
* өз жағдайыңызды үнемі қадағалаңыз – тоңып қалуға және оған қоса үсіп қалуға тіпті жол бермеңіз;
* суықтан жарақат алып қалуыңыз мүмкін жағдайларға жол бермеңіз;
* қонақта көп отырып қалмаңыз. Алкогольді шектен тыс қолданбаңыз – бұл реакцияны мұқалтады және қате шешімдерге себепші болады.

**ҚЫСҚЫ МЕРЗІМДЕГІ КИІМ:**

Қарапайым ереже: ауа жылуды сақтайды. Неғұрлым ауа қабаттары көп болса – солғұрлым жақсы. Бірақ есте сақтаңыз, қырыққабат тәрізді киінудің дер кемшілігі бар – бұл қозғалысты қиындатады (аз қимылдасаң – көп тоңасың). Кең таралған аңызға қарамастан, қалың жүнді киім-кешек – суық мезгілде ең жақсы киім емес, кез келген аса қалың емес түкті киім таңдаңыз – олар ауаны жақсы ұстайды, сондықтан жылуды да. Мойын мен білекті жылы ұстауға тырысыңыз, себебі аязда жылу дененің осы бөліктерінен көбірек жоғалады. Қолғап саусақты қолғаптан қарағанда жылуды жақсы сақтайтынын ұмытпаңыз. Бөкебай қолданыңыз – олар суықтан жақсы сақтайды және ешқашан сәннен қалмайды.

Баскиім дұрыс шақталуы керек, құлақтар міндетті түрде жабық болуы тиіс. Қатты аязға арналған ең жақсы аяқ киім – пима және жүнді аяқ киім, мысалы унты, уги.

**АВТОКӨЛІКПЕН ЖОЛҒА ШЫҒАР АЛДЫНДА ҰМЫТПАҢЫЗ:**

* жылы киімдерді және шамалы азық-түлік қорын;
* Құжаттарды және телефон қуаттағышын;
* Қар тазалау құралын;
* Багты толтырып алуды;
* Сапарда жол бойынан шықпаңыз.

**ЕГЕР АВТОКӨЛІКПЕН БОРАНДА ҚАЛЫП ҚОЙСАҢЫЗ ...**

* жолдан, асфальттан, телеграфты және электрлі бағаналар бойынан шығып кетпеуге тырысыңыз, себебі оларды қар басып қалу мүмкіндігі аз;
* жолда тоқтап, үзілмелі гудок арқылы дабыл сигналын беріңіз, капотты көтеріп немесе антеннаға ашық түсті мата байлап, автокөлік ішінде көмек келгенін күтіңіз. Бұл жағдайда ауа айналысын қамтамасыз ету үшін және газ иісінен уланып қалмас үшін терезені шамалы ашып, қозғалтқышты қосулы кйінде қалдыруға болады.
* егер жолда бірнеше адам қалып қойған болса (бірнеше машинамен), бірлесе әрекет етіп бір жерге жиналуы керек және пана ретінде бір автокөлікті ғана қолданып, автомобил қозғалтқышынан суды ағызып тастау керек;
* машинаны капотымен желге қарсы қойыңыз, максималды жылулаңыз, жылыту пеші үнемі қосылып тұрмауы керек (жанармайды үнемдеңіз). Қар басып қалған машинада жылыну үшін, пешті түтін шығарғыш құбырды тазартқанна кейін қосыңыз (өйтпеген жағдайда үсімес бұрын шыққан газдан мерт боласыз);
* -машинаны қар басып қалу қаупі болғанда, ол сізді салонда қамап тастамасы үшін, бір есікті ашып қарды үнемі итеріп тастап отырыңыз;
* Машинада азық-түлік қорын,термоспен ыстық шай ұстаңыз;
* Машинадан алыстамауға тырысыңыз, себебі қатты боранда бағдар жоғалтып алуыңыз мүмкін;
* Егер сіз көмек күтуді шешсеңіз ұйықтамауға тырысыңыз.

**ҮСІП ҚАЛУ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ АЛҒАШҚЫ КӨМЕК:**

Үсіп қалудың алғашқы белгісі дененің үсіген бөлігінің жансызданып қалуы болып табылады.

Үсіп қалған жағдайда: Дененің зақымдалған бөлігін ыстық сумен немесе ыстық ауамен жылытуға, қармен уқалауға БОЛМАЙДЫ, дененің үсіген бөлігін киімнен босатып, жылы суға (ыстық суға емес) салып, суда қызарғанша тері температурасы қалыпқа келгенше ұстаған ЖӨН, дәрігер қарауында болғанша құрғақ стерильді орама салып (саусақ араларына мақта немесе марлы салу керек), жылы сусын беру керек.

**КӨКТАЙҒАҚ КЕЗІНДЕГІ ӘРЕКЕТТЕР ЕРЕЖЕЛЕРІ**

Егер ауа-райында көктайғақ жайлы хабарлама келсе, жарақат алу мүмкіндігін азайтуға әрекет жасаңыз, лайықты аяқ киім дайындаңыз.

-алдыңыздағы жая жүргіншілер жолын байқап алыңыз, жалпы көктайғақ жерлерді айналып өтіңіз, табанында ірі кертіктері бар, өкшесі төмен аяқ киім киіңіз.

-абайлап,асықпай, табаныңызды толық басып жүріңіз. Сонымен қатар аяғыңыз босаңсыған күйде, қолыңыз бол болуы керек. Егер сіз тайып кетсеңіз, құлау биіктігін азайту үшін отыра қалыңыз. Құлап бара жатқан сәтте жинақталуға тырысыңыз және жерге жұмсақ соғылу үшін айналып түсіңіз.

-қоғамдық көлік аялдамаларында жолдың шетіне жақын тұрмаңыз, себебі тоқтар кезде немесе орнынан қозғалғанда автобус тайғанап кетуі мүмкін.

-көшелерден арнайы орындардан өтуде аса мұқият болыңыз. Автокөлік толық тоқтамайынша өз қозғалысыңызды бастамаңыз.

**МҰЗҒА ШЫҚҚАНДА:**

-Назар аударыңыз: өзіңіздің ХАЛ ЖАЙЫҢЫЗҒА, КҮН РАЙЫНА және МҰЗ ҚАБАТЫНЫҢ ЖАҒДАЙЫНА;

-мұз үстіне автокөлікпен шығуға қатаң түрде тыйым салынады;

-мұзға тек ТҰРАҚТЫ АЯЗ КЕЗДЕРІНДЕ, мұз қалыңдығы 20-30 см кем емес болған жағдайда шыққан жөн;

-өндіріс суларын ағызу орындарында МҰЗ ӘРҚАШАН ЖҰҚА, ондай жерлерде СУ ШАЙҒАН ШҰҚЫРЛАР-БАЛЫҚШЫЛАР ҮШІН ТҰЗАҚ байқалады;

-Қатты жел, жылымық – бұл мұздың жалпы массасына МҰЗ ҮЗІГІНІҢ немесе МҰЗ БӨЛІГІНІҢ пайда болуын тудырады;

-балық аулауға ЖАЛҒЫЗ және ТӘУЛІКТІҢ ҚАРАҢҒЫ УАҚЫТЫНДА шықпаңыз, жағалаудан алыстамаңыз;

-мұзға шығарда өзіңізбен БАЙЛАНЫС ҚҰРАЛДАРЫН, ҚОЛШАМДЫ немесе басқа да дабыл беретін құралдар алыңыз;

-құтқару ЖИЛЕТІ немесе КЕУДЕШЕСІ мұз астына құлап кеткен жағдайда ЖҮЗУ ҚАБІЛЕТІҢІЗДІ сақтап қалады;

-арқа сөмкеңіздегі ұзындығы 15-20м болатын ЖІП немесе ШНУР ТЖ кезінде сізге көмектеседі;

-егер сіз мұз астына құлап кетсеңіз, онда ҚОЛЫҢЫЗДЫ КЕҢ ЖАЙЫП ТАСТАҢЫЗ мұздың жұқа қабатына жармаспаңыз, аяғыңызды мұз үстіне шығаруға тырысыңыз;

-ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ, мұздай суға түсіп кеткен адам 20-30 минуттан кейін ТОҢЫП ЕС ТҮСІН ЖОҒАЛТАДЫ.

**Сіздің су қоймасындағы ОРЫНЫҢЫЗ жайлы ҮЙДЕГІЛЕР білуі керек**

**ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ! АДАМ ҚАЛАЙ ӘРЕКЕТ ЕТУ КЕРЕКТІГІН БІЛЕТІН КЕЗДЕ ҒАНА, ТАБИҒИ АПАТҚА ҚАРСЫ ТҰРА АЛАДЫ**

**Жедел қызмет телефоны – 112**

***Теміртау қаласының Төтенше жағдайлар басқармасы***