



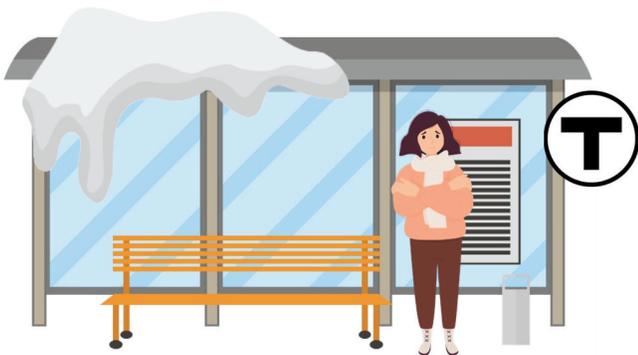
ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ЗИМЕ

Плохая погода зимой может длиться несколько дней. Для обеспечения безопасности крайне важно быть готовым и обращать внимание на прогноз и оповещения.



Знаете ли вы?

Обморожение может наступить менее чем за **10 минут.** *



Пока вы ждете поезд или автобус, вы можете получить обморожение! **Сильный ветер может сделать воздух более холодным и ускорить обморожение или гипотермию.**

Около **70%** травм, связанных со льдом и снегом, происходят в автомобилях. †

ПЕРЕД ЗИМОЙ



Подготовьте жилище

- Окна и двери, защищенные от непогоды. Проверьте датчики дыма и угарного газа.
- Проверьте дымоход.
- Будьте готовы к отключениям электроэнергии. Подготовьте продукты, воду и другие припасы.
- Поддерживайте температуру термостата на уровне не ниже 65°F, чтобы предотвратить замерзание труб.
- Не используйте печи или духовки для обогрева.
- Очистите от снега выхлопные трубы домашних печей.



Подготовьте автомобиль

- По возможности воздержитесь от поездок.
- Соберите «тревожный комплект» в автомобиль.
- Замените изношенные колеса и проверьте давление в шинах.
- Держите топливный бак полным, чтобы избежать образования льда в баке и топливопроводах.
- Проверьте уровень антифриза и проведите техническое обслуживание радиаторной системы.
- Замените жидкость для стеклоочистителя на зимнюю смесь.
- Очистите выхлопную трубу от снега и льда.

Одевайтесь по погоде

ШАРФ ИЛИ ВЯЗАНАЯ
МАСКА, ЗАКРЫВАЮЩАЯ
ЛИЦО И РОТ

ШАПКА

ВАРЕЖКИ ИЛИ
ПЕРЧАТКИ

ВОДООТТАЛКИВАЮЩЕЕ
ПАЛЬТО

ВОДООТТАЛКИВАЮЩАЯ
ОБУВЬ

НЕСКОЛЬКО СЛОЕВ
СВОБОДНОЙ ОДЕЖДЫ



Симптомы ОБМОРОЖЕНИЯ

- Боль, покалывание или онемение могут быть первыми признаками обморожения
- Белая или голубовато-серая кожа
- Необычно плотная или восковая кожа



Симптомы ГИПОТЕРМИИ

- Дрожь
- Изнеможение
- Спутанность сознания
- Дрожь в руках
- Потеря памяти
- Невнятная речь
- Сонливость



ПОЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 9-1-1

Немедленно обратитесь за медицинской помощью при наличии у кого-либо признаков гипотермии или обморожения! Пока вы ждете помощи:

- Используйте теплую (не горячую) воду для обработки обмороженных участков.
- Отогревайтесь медленно!
- Снимите всю мокрую одежду.
- Пейте теплые напитки.

БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ЗИМНЕЙ НЕПОГОДЫ

Используйте ГЕНЕРАТОР

- Всегда используйте генератор на улице
- Используйте удлинители большой мощности
- Держите генератор сухим
- Дайте генератору остыть перед заправкой

УБОРКА СНЕГА

Меры безопасности

Уборка снега может увеличить риск сердечного приступа. Если вы заметили какой-либо из признаков, **звоните по номеру 9-1-1.**

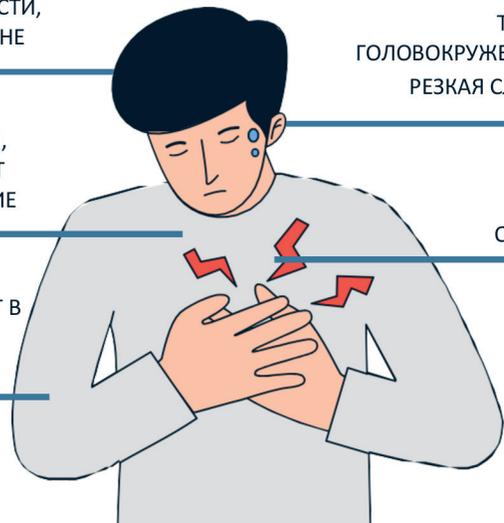
БОЛЬ В ЧЕЛЮСТИ,
ШЕЕ ИЛИ СПИНЕ

ТОШНОТА,
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ИЛИ
РЕЗКАЯ СЛАБОСТЬ

БОЛЬ В ГРУДИ,
ДИСКОМФОРТ
ИЛИ ДАВЛЕНИЕ

ОДЫШКА

ДИСКОМФОРТ В
ОДНОЙ ИЛИ
ОБЕИХ РУКАХ



Источник: Центры по контролю и профилактике заболеваний

