**Жителей Тверской области призывают во время Крещенских купаний соблюдать меры безопасности**

В ночь с 18 на 19 января в Тверской области пройдут Крещенские купания. Главное управление МЧС России по Тверской области и региональное Управление Роспотребнадзора рекомендуют гражданам очень ответственно отнестись к собственной безопасности при проведении омовения в открытых водоемах.

Принимать участие в купаниях нужно только в специально оборудованных для этого купелях. Не рекомендовано купаться в несанкционированных местах, без спасателей и медицинских работников, а также в состоянии алкогольного опьянения, нырять в воду непосредственно со льда. Особое внимание должно уделяться детям, купание которых не рекомендовано без присмотра родителей или взрослых.

Перед купанием необходимо разогреть тело, к проруби нужно подходить в удобной и нескользкой обуви, окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.

Не следует находиться в проруби более 2 минут во избежание общего переохлаждения организма.

После купания нужно растереться махровым полотенцем и надеть сухую одежду. Для укрепления иммунитета и во избежание переохлаждения рекомендуется выпить горячий чай.

Также важно учитывать погодные условия и не забывать про риски обморожения. К первым признакам обморожения относятся: онемение, чувство покалывания и покраснение поражённого участка кожи. При обморожении нельзя растирать конечности снегом, массировать и греться у приборов отопления или открытого огня. Необходимо согревать поражённые участки постепенно, поместить их под тёплую, но не горячую воду.

В этом году рекомендовано воздержаться от купаний людям старше 65 лет и тем, кто имеет хронические заболевания, гражданам, переболевшим коронавирусной инфекцией и до конца не восстановившим своё здоровье, людям с признаками ОРВИ, контактным с заболевшими коронавирусной инфекцией.

Остальные граждане при участии в крещенских купаниях должны соблюдать меры профилактики новой коронавирусной инфекции. Если в мероприятии принимают участие более 50 человек, то следует использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания и соблюдать социальную дистанцию. При большом скоплении народа можно рассмотреть другое место или время дл купания.

В случае возникновения чрезвычайной ситуации звоните в Единую службу спасения по телефону «01» (с сотовых телефонов – 101, 112). Единый «телефон доверия» Главного управления МЧС России по Тверской области – (4822) 39-99-99.