

## **В СИЛЬНЫЕ МОРОЗЫ:**

- Постарайтесь не выходить из дому без особой на то необходимости, а также ограничьте выход на улицу детей и престарелых людей.
- Сократите время пребывания на холоде, периодически заходите в магазины, учреждения, общественный транспорт.
- Помните: длительное пребывание на холоде может вызвать переохлаждение или обморожение.

## **ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И ОБМОРОЖЕНИЙ:**

- не выходите на улицу без варежек, шапки и шарфа;
- надевайте свободную и сухую одежду и обувь, шерстяные вещи;
- активно двигайтесь;
- не употребляйте алкоголь, не курите на морозе;
- не пользуйтесь увлажняющим кремом для лица и рук;
- не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений;
- старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом. Особенно это касается детей.



**МЕРЫ  
ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ  
В МОРОЗЫ**