

ОСТОРОЖНО: МОРОЗ!

В СИЛЬНЫЙ МОРОЗ НЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА
БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ!

КАК ОДЕТЬСЯ?

Носи шапку,
закрывающую
уши.



Носи
свободную
одежду.
Одевайся
в несколько
слоёв одежды.



Не выходи
на мороз
без варежек.



Защити щёки
и подбородок
шарфом.



Используй
просторную
обувь.
В сапоги
или ботинки
положи теплые
стельки.



Надень
шерстяные
носки.



КАК СОГРЕВАТЬСЯ?



Смажь лицо жирным кремом.
Прячься от ветра.



Если ты замёрз,
скорее дойди до теплого помещения.
Каждые 15-20 минут
возвращайся в тепло и согревайся.

Во время морозов следует:

- сократить время нахождения на открытом воздухе;
- не выходить без особой необходимости на улицу и ограничить прогулки детей;
- во время протапливания печей не допускать их перекала;
- одеваться многослойно и в натуральные ткани.

В период морозов ОПАСНО:

- выходить из дома без головного убора, варежек и перчаток;
- пользоваться самодельными электрическими обогревателями;
- употреблять алкоголь;
- подключать одновременно в сеть большое количество бытовых электроприборов, особенно если они являются мощными потребителями энергии. Это может вызвать опасную перегрузку в электросети.

Водители! Отправляясь в морозы в поездку, стоит позаботиться о запасе горючего, о теплой одежде в машине и небольшом запасе продуктов питания (бутерброды, чай или кофе в термосе). Перед отправкой в путешествие проверьте аптечку в своем автомобиле, при необходимости пополните её, обновите медикаменты.

Запомните, что:

- голодный желудок не способствует выработке энергии, необходимой для борьбы с холодом, поэтому в морозы желательно усилить питание, увеличить калорийность пищи;
- алкоголь в крови способствует переохлаждению, вызывая большую потерю тепла, одновременно создавая ложный эффект согревания организма изнутри;
- курение на морозе делает более уязвимыми конечности, так как уменьшается циркуляция крови в ногах и руках;
- постоянное закаливание организма, как и отказ от вредных привычек (курение, алкоголь) и рациональное питание, предупреждает его переохлаждение.

Будьте бдительны и осторожны! Берегите себя и своих близких!