

# ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ, ЕСЛИ НА УЛИЦЕ МОРОЗ



**обувь должна быть свободной и сухой**



**в морозную погоду на улице следует выходить в свободной многослойной одежде. Например, надевать пальто и под него два свитера, две пары носков - воздух сохраняет тепло именно между слоями одежды**



**не употребляйте спиртные напитки - это приводит к большой теплопотере организма и переохлаждению**



**не следует надевать массивные украшения из металла, так как металлические изделия охлаждаются намного быстрее, чем человеческое тело**



**нельзя использовать увлажняющий крем для смазывания лица перед выходом на улицу**



**гулять на морозе нельзя на голодный желудок, так как организму требуется большое количество энергии, чтобы побороть холод**



**Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше**



**в морозную погоду стоит отказаться от курения - табак способствует уменьшению кровообращения в области нижних и верхних конечностей**



# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ В МОРОЗ



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 ОБМОРОЖНИЙ:



- 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.

**В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ  
ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНАМ «03» или «112»**

# ОСТОРОЖНО: МОРОЗ!

В СИЛЬНЫЙ МОРОЗ НЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА  
БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ!

## КАК ОДЕТЬСЯ?

Носи шапку,  
закрывающую  
уши.



Не выходи  
на мороз  
без варежек.



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



Носи  
свободную  
одежду.  
Одевайся  
в несколько  
слоев одежды.



Защити щёки  
и подбородок  
шарфом.



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.

