

ВЫ ЗАМЕРЗАЕТЕ ИЛИ МОРОЗ:

1

ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ
НАТУРАЛЬНЫМ ТКАНЯМ
В ОДЕЖДЕ, И, ПО ВОЗМОЖНОСТИ,
ИЗБЕГАЙТЕ СИНТЕТИКИ



Одевайтесь по погоде, учитывайте температурный режим.

2



Откажитесь от алкоголя и психоактивных веществ. Питайтесь полноценно.

3



Не курите, особенно на морозе.

4



Не носите металлические украшения.

5



На улице не облизывайте губы и не мочите кожу.

6



Время 15-20 минут

Отпуская ребенка гулять на улице в мороз, помните, что каждые 15–20 минут ему нужно возвращаться в тепло и греться.

Источник и подробная информация о действиях на сайте:

<http://10.mchs.gov.ru/pressroom/news/item/1246862/>

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ: 112