



# Меры безопасности при сильном морозе



Старайтесь не выходить на улицу в сильный мороз.



Если, вам необходимо выйти, оденьтесь потеплее. Помните, что «многослойная» одежда лучше сохраняет тепло.



Одежда не должна быть тесной. В морозные дни старайтесь надевать одежду, изготовленную из натуральных тканей, избегайте носить одежду из шёлка и синтетических тканей.



Старайтесь, чтобы шея и запястья были утеплены, так как именно через эти части тела тепло в мороз теряется наиболее интенсивно. Не забывайте, что рукавицы лучше сохраняют тепло, чем перчатки. Используйте шарфы – они хорошо защищают от холода и никогда не выходят из моды.





# Берегите здоровье!



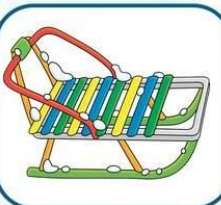
При сильном морозе, особенно с ветром, головной убор должен быть хорошо подогнан, уши должны быть обязательно закрыты.



Ноги легче всего отморозить. Поэтому обувь должна быть не тесной и сухой. Не перетягивайте ноги туго шнурками, тесемками.



Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений. Металл остывает гораздо быстрее тела, из-за чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами.



Не давайте детям лопатки с металлическими ручками. Металлические части санок обязательно обмотайте материей или закройте одеялом. Запретите лазить по металлическим снарядам на игровых площадках.

**В случае возникновения чрезвычайной ситуации звоните по телефонам «103» и «112»**