

**Пришла зима. Трещат морозы.
И щиплет уши, щёки, нос.
Оденься лучше потеплее,
Чтоб очень сильно не замёрз.**



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.

И, главное, помните, что лучший способ выйти из неприятного положения – это в него не попадать.

При чрезвычайной ситуации звоните «01», «112»



**МЕРЫ
ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ
В МОРОЗЫ**

Управление по делам ГО и ЧС

**Если за окном метель,
Ты ложись скорее в постель.
И из дома не ходи,
Непогоду пережди.**

