

Чек-лист безопасности в мороз от МЧС

- Одевайтесь многослойно, но между слоями одежды должна оставаться воздушная прослойка.
- Пейте теплые напитки, перед выходом на улицу поешьте.
- Не стойте, двигайтесь, но не потейте.
- Контролируйте время пребывания на улице, делайте перерывы, заходя в теплое помещение.
- Никакого алкоголя.
- Не носите тесную обувь.
- Не растирайте обмороженные участки тела, грейтесь постепенно.

По возможности, ограничьте пребывание на улице, особенно дети, пожилые люди и те, кто страдает хроническими заболеваниями!