

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 слоёв 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.

