



زمستان امسال گرم بمانید



لایه لایه لباس بپوشید

کلاه‌های گرم و دستکش، لایه‌های بیرونی ضد آب و ضد باد، و چکمه‌های ضد آب بپوشید.



هر قسمت از پوست که بیرون مانده است را بپوشانید

تا حد امکان هر قسمت از پوست که بیرون مانده را بپوشانید تا از یخ‌زدگی جلوگیری کنید.



خود را خشک نگه دارید

اگر خیس شدید، فوراً لباس خشک بپوشید تا از سرمازدگی جلوگیری شود.



از قبل برنامه‌ریزی کنید

گزارش هواشناسی را بررسی کنید. در صورت پیش‌بینی شرایط آب و هوای بسیار بد، فعالیت‌های بیرون از خانه را محدود کنید یا زمان دیگری برای آن در نظر بگیرید.



خود را گرم نگه دارید

به طور منظم در ساختمان‌های دارای گرمایش استراحت کنید.



از وضعیت دیگران خبر بگیرید

از خانواده، دوستان و همسایگان، به ویژه سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند، خبر بگیرید تا مطمئن شوید جای آنها گرم است.



حین فعالیت، ایمنی را رعایت کنید

در هوای برفی، چکمه‌های راحت با کفی پهن و کوتاه و لباس‌های رنگ روشن بپوشید.



مراقب باشید

اگر کسی را دیدید که به دلیل سرمای شدید به کمک نیاز دارد، با 311 تماس بگیرید. در شرایط اضطراری، با 911 تماس بگیرید.