

ОСТАВАЙТЕСЬ В ТЕПЛЕ ЭТОЙ ЗИМОЙ



НАДЕВАЙТЕ НЕСКОЛЬКО СЛОЕВ ОДЕЖДЫ

Надевайте теплые шапки и варежки, непромокаемую и защищающую от ветра верхнюю одежду, а также непромокаемые ботинки.



ЗАКРЫВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ УЧАСТКИ КОЖИ

Чтобы предотвратить обморожение, закрывайте как можно больше открытых участков кожи.



ПЕРЕОДЕВАЙТЕСЬ, ЕСЛИ ПРОМОКЛИ

Если вы промокли, немедленно переоденьтесь в сухую одежду, чтобы предотвратить переохлаждение.



ПЛАНИРУЙТЕ ЗАРАНЕЕ

Проверяйте прогноз погоды. Ограничьте время мероприятий на открытом воздухе или перенесите их, если по прогнозу будет плохая погода.



СОГРЕВАЙТЕСЬ

Регулярно грейтесь в отапливаемых зданиях.



ПРОВЕДЫВАЙТЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Проведывайте членов семьи, друзей и соседей, особенно живущих отдельно пожилых людей, чтобы убедиться, что им тепло.



Будьте в безопасности, занимаясь физической активностью

В снежную погоду носите удобные ботинки на широком низком каблуке и яркую одежду.



БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ

Если вы видите, что кто-то нуждается в помощи из-за сильного холода, позвоните по номеру 311. В случае чрезвычайной ситуации звоните 911.

