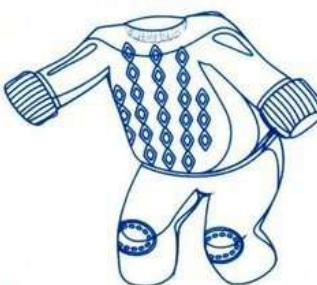


# ОСТОРОЖНО: МОРОЗ!

В СИЛЬНЫЙ МОРОЗ НЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА  
БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ!

## КАК ОДЕТЬСЯ?

Носи шапку,  
закрывающую  
уши.



Носи  
свободную  
одежду.  
Одевайся  
в несколько  
слоёв одежды.

Не выходи  
на мороз  
без варежек.



Защищи щёки  
и подбородок  
шарфом.

Используй  
просторную  
обувь.  
В сапоги  
или ботинки  
положи теплые  
стельки.



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.