

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.



Защити 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.