КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЯ

1

ОДЕВАЙТЕСЬ МНОГОСЛОЙНО
ОДЕЖДА И ОБУВЬ НЕ ДОЛЖНЫ ДАВИТЬ
ОБЯЗАТЕЛЬНО НОСИТЕ ШАПКУ И ШАРФ

2

ЕШЬТЕ ПИТАТЕЛЬНО,
НО НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ

ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА
УЛИЦУ ПЕЙТЕ ГОРЯЧИЙ
ЧАЙ С ЛИМОНОМ

СМАЗЫВАЙТЕ ЛИЦО И
РУКИ ЖИРНЫМ КРЕМОМ

3

НА МОРОЗЕ НЕ КУРИТЕ И
НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ

ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ НЕ
РАСТИРАЙТЕ И РЕЗКО
НЕ СОГРЕВАЙТЕ ПОВРЕЖДЕННЫЕ
МЕСТА

ЗАМЕТИЛИ СЕРЬЕЗНЫЕ
ИЗМЕНЕНИЯ КОЖИ –
СКОРЕЕ К ВРАЧУ