По прогнозам синоптиков, 20 января в центральных районах ожидается морозная погода, температура воздуха местами -30,-40° и ниже.

При таких погодных условиях повышается риск получить переохлаждение организма, поэтому во избежание обморожения следует:

— Выходя на улицу, обязательно защитите от холода голову и шею! Шапка, шарф и варежки (не перчатки) строго обязательны. Одевайтесь многослойно, в одежду из натуральных тканей. Прослойки воздуха между слоями одежды помогают сохранять тепло.

— Защитите кожу лица и рук! Перед выходом на улицу используйте жирный крем.

— Откажитесь от курения на морозе!

— Снимите металлические украшения на участках тела, контактирующих с холодным воздухом (серьги, кольца, браслеты).

— Во время пребывания на морозе через каждые 20-30 минут заходите в обогреваемое помещение на 5-10минут для согревания. Защищайтесь от ветра — вероятность обморожения при воздействии ветра значительно выше!

Кроме прочего, не забывайте соблюдать правила пожарной безопасности в жилье!

Соблюдение этих простых правил позволит пережить холода без вреда для здоровья.