



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЙ

Носите свободную одежду и обувь - это способствует циркуляции крови

Защитите кожу лица и рук!
Нанесите жирный крем не позднее, чем за час до выхода на улицу

Используйте термобельё

Не забудьте надеть шапку, варежки и шарф

Одевайтесь многослойно

Откажитесь от курения на морозе

Не употребляйте спиртное

