

**Телефон службы спасения 112**

|  |
| --- |
| **Во время морозов следует:**  · сократить время нахождения на открытом воздухе;  · не выходить без особой необходимости на улицу и ограничить прогулки детей;  · во время протапливания печей не допускать их перекала;  · одеваться многослойно и в натуральные ткани.  **В период морозов ОПАСНО:**  · выходить из дома без головного убора, варежек и перчаток;  · пользоваться самодельными электрическими обогревателями;  · употреблять алкоголь;  ·подключать одновременно в сеть большое количество бытовых электроприборов, особенно если они являются мощными потребителями энергии. Это может вызвать опасную перегрузку в электросети.  **Водители!** Отправляясь в морозы в поездку, стоит позаботиться о запасе горючего, о теплой одежде в машине и небольшом запасе продуктов питания (бутерброды, чай или кофе в термосе). Перед отправкой в путешествие проверьте аптечку в своем автомобиле, при необходимости пополните её, обновите медикаменты.  **Запомните, что:**  · голодный желудок не способствует выработке энергии, необходимой для борьбы с холодом, поэтому в морозы желательно усилить питание, увеличить калорийность пищи;  · алкоголь в крови способствует переохлаждению, вызывая большую потерю тепла, одновременно создавая ложный эффект согревания организма изнутри;  · курение на морозе делает более уязвимыми конечности, так как уменьшается циркуляция крови в ногах и руках;  · постоянное закаливание организма, как и отказ от вредных привычек (курение, алкоголь) и рациональное питание, предупреждает его переохлаждение.  **Будьте бдительны и осторожны! Берегите себя и своих близких!**    [Картинки по запросу памятка про мороз](http://rk.karelia.ru/wp-content/uploads/2016/01/Obmorojenie_1.jpg) |