**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!**  |