

# 5 ПРАВИЛ, КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ ОБМОРОЖЕНИЕ

Выходите на улицу только в шапке и шарфе

Одежда и обувь не должны сковывать движения



Перед выходом на улицу намажьте лицо и руки специальным кремом

Откажитесь от алкоголя и курения на холоде

Каждые 20-30 минут заходите в тепло

