



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ЯК НЕ ЗАМЕРЗНУТИ ВЗИМКУ

Рукавички краще,
ніж перчатки

Не варто забувати
про шарф

Піддягайте светр
чи термобілизну

Використовуйте термохімічні
устілки-грілки, які зберігають
тепло до 4 годин

Обов'язково вдягайте
головний убір

Пуховик – один з
найкращих видів
верхнього одягу: він
легкий та добре
втримує тепло

Взуття повинно бути вільним,
щоб у ступнях не
порушувався кровообіг



Перед виходом краще
поїсти



Живильний крем
наносьте не пізніше, ніж
за годину до виходу



Не пийте багато гарячих
напоїв. Від різкого
перепаду температури в
організмі звужуються
судини



Утримуйтеся від вживання
алкоголю. На короткий час
судини розширюються,
даючи тепло, а потім різко
звужуються