



ПАМ'ЯТКА

населенню щодо дій у надзвичайних ситуаціях
ЗНИЖЕННЯ ТЕМПЕРАТУРИ ПОВІТРЯ!



У зимовий період у разі зниження температури нижче -15°C та несприятливих погодних умов дійте відповідно до наявних рекомендацій: **ПАМ'ЯТАЙТЕ!**



- готуючись до зими, утеплюйте вікна та двері, перешкоджаючи створенню протягів та заощаджуючи тепло;
- перевірте готовність до опалювального сезону обігрівачів, газових котлів, печей, димоходів та вентиляції;
- не користуйтеся пошкодженими приладами;

- одягайтесь відповідно до погоди у теплі та зручні речі;
- на відкритому повітрі намагайтесь рухатися та відновлювати кровообіг рук і ніг, відкритих ділянок обличчя.



При незначному обмороженні відігривайтеся поступово: обережне розтирання, тепле пиття, закутування. Якщо частини тіла втратили чутливість до холоду та дотику, побіліли або посиніли, терміново зверніться до лікаря. Ні в якому разі не нагрівайте обморожені ділянки тіла, не розтирайте їх цупкими тканинами. Не вживайте спиртні напої перед виходом на вулицю як зігрівальні засоби.

Щоб не захворіти у період епідемії:

- частіше провітрюйте приміщення. Провітрювання різко зменшує концентрацію в повітрі нестійких до зовнішнього середовища вірусів;
- уникайте протягів! Переохолодження ослаблює організм;
- відмовтеся від відвідування кінотеатрів, театрів, концертних залів. Не відвідуйте без гострої необхідності місця з масовим перебуванням людей - саме там у період епідемії найлегше підхопити грип;
- більше їжте свіжих фруктів і овочів.

