

На Кольском севере, как и в ряде регионов России - крепкие морозы.

Как справиться с сильными холодами, не нанеся урон своему здоровью? Об этом - в картинках ниже.



МЧС.медиа

## СОГРЕВАЙТЕСЬ ЗАРАНЕЕ



В сильные морозы старайтесь лишний раз не выходить из дому. Особенно это касается детей. Если всё же выйти необходимо, то перед выходом съешьте что-нибудь горячее, выпейте чашку чая или кофе, чтобы организм тратил на обогрев энергию пищи, а не свою собственную.

#ОБЖ

МЧС.медиа

## ПОСТОЯННОЕ ДВИЖЕНИЕ



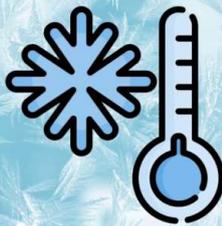
На морозе старайтесь не стоять, а постоянно двигаться! Особенно, когда ждёте на остановке общественный транспорт. Если чувствуете, что холод совсем невыносим, а идти надо, то передвигайтесь перебежками с остановками в кафе, магазинах, подъездах.

#ОБЖ

МЧС.медиа

## СИЛЬНЫЕ МОРОЗЫ

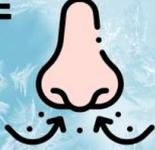
Лицом к лицу  
с резким  
похолоданием!



#ОБЖ

МЧС.медиа

 **ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ**



**Дышать на морозе нужно медленно, неглубоко и, желательно, носом. Носовая полость устроена таким образом, что, когда воздух доходит до бронхов и лёгких, то он, как правило, успевает согреться.**

#ОБЖ

МЧС.медиа

 **ПОДХОДЯЩАЯ ОБУВЬ**



**Обувь всегда должна быть сухой и свободной, чтобы не нарушалось кровообращение ступней ног. Желательно надевать шерстяные носки. Если же таких нет, то можно использовать две пары хлопчатобумажных носков.**

#ОБЖ