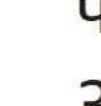


Правила безпечної роботи за низьких температур

-  Не перебувайте довго на відкритому повітрі, особливо на сильному вітрі та в умовах високої вологості.
-  У приміщенні знімайте верхній одяг, навіть коли заходите на короткий час.
-  Одягайте декілька шарів одягу, віддавайте перевагу натуральним тканинам.
-  Не виходьте на мороз без рукавичок, головного убору й шарфа.
-  У вітряну погоду змащуйте відкриті ділянки тіла спеціальним кремом.
-  Не носіть тісне взуття, вкладайте теплі устілки, одягайте вовняні шкарпетки.
-  Відчули, що замерзаєте — негайно зайдіть до теплого приміщення.
-  Зігрітися допоможуть інтенсивні фізичні вправи: розмахуйте руками, присідайте тощо.
-  Після тривалого перебування на морозі перевірте, чи немає обмороження кінцівок, вух, носа.
За необхідності своєчасно розпочинайте лікування.

