

# ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

## ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ:

Перше правило — **багатошаровість одягу**.

Обирайте **зимове взуття із товстою підошвою**: воно має бути просторим, ідеальним за розміром та не стискати ногу, щоби підтримувати нормальний кровообіг.

**Не залишайте відкритими кінцівки та голову**: через долоні та оголену голову ви втрачаєте чимало тепла й можете захворіти.

**Перед виходом на вулицю поїжте**. Щоб підтримати нормальну температуру взимку, організм використовує більше енергії, тож і поповнювати її треба частіше. Їжте поживну та здорову теплу їжу.

В умовах віялових вимкнень електроенергії подбайте про якісний термос. Приготувати гарячий напій можна заздалегідь, поки є світло, або набрати окріп у місцях, де є генератор (у «Пунктах незламності», на заправці, у знайомих тощо). Якщо у вас газова плита, можна робити це в будь-який час.

**Прямуючи в укриття візьміть із собою ковдру, плед, каремат**.

Щоб зберегти тепло вдома — ізолюйте приміщення. **Дуже важливо не дати теплу «виходити» з приміщення**. Найпростіше, що можна зробити самому — перевірити чи не тягне холодом із дверей та вікон, та за потреби утеплити їх. Також важливо пам'ятати: усе, що стоїть впритул до батарей перешкоджає розповсюдженню тепла.

**Дотримуйтеся правил пожежної безпеки та не використовуйте для зігрівання приміщення прилади, які не призначені для цього**. Зокрема, у жодному разі не використовуйте духову піч і газову кухонну плиту для обігріву будинку або квартири. Це може призвести до отруєння чадним газом.

**Бережіть себе!**

## ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я



Навчально-методичний центр  
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності  
Івано-Франківської області  
Адреса: 76019, м. Івано-Франківськ  
вул. Василянок, 62-А  
Телефон: (0342)78-54-67  
Факс: (0342)75-42-06

