



Главное управление МЧС России по г. Москве  
Управление по Троицкому и Новомосковскому АО  
1 региональный отдел надзорной деятельности и профилактической работы  
108814, г. Москва, поселение Сосенское, посёлок Газопровод, д. 15,  
телефон: 8(495)817-60-74,  
E-mail: tinao1@gpn.moscow

# ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЯ



ОДЕЖДУ И ОБУВЬ НАДЕВАЙТЕ ПО ПОГОДЕ:

- ❄️ теплую и сухую,
- ❄️ из натуральных материалов, желательно из шерсти и кожи,
- ❄️ несколько легких слоев одежды вместо одного плотного,
- ❄️ непродуваемую,
- ❄️ согревающую голову, уши, пальцы рук и ног (шапка с опускающимися "ушами", капюшон, шарф, варежки или теплые перчатки, шерстяные носки, валенки),
- ❄️ обувь - со стельками.



Откажитесь от пребывания на холоде в нетрезвом состоянии.



Перед выходом смажьте кожу лица и рук\*.



На морозе старайтесь оставаться сухим.



Периодически проверяйте, не белеют ли открытые части лица и головы, массируйте нос и щеки.



Если начали замерзать, согрейтесь в помещении, у огня или горячим напитком.



Если планируете быть на морозе долго, возьмите с собой горячее питание и напитки, а также препараты для оказания первой помощи.

*\*кожу слегка смазывают растопленным на водяной бане гусиным или свиным жиром или втирают смесь касторового, камфорного и подсолнечного масла.*

Телефон пожарной охраны – 01 и 101  
Единый телефон доверия ГУ МЧС России по г. Москве:  
+7(495) 637-22-22  
[mchs.gov.ru](http://mchs.gov.ru) – официальный интернет сайт МЧС России