



KAIP ELGTIS PER ŠALČIUS?



Esant dideliems šalčiams kyla pavojus nušalti drabužiais nepridengtas kūno vietas: rankas, ausis, nosį. Nuo šalčio gali nukentėti ir kojų pėdos.

TODĖL ESANT ŠALTAM ORUI PATARIAME:

Dėvėti šaltajam metų sezonui pritaikytus rūbus, nepamiršti kepurės, šaliko ir pirštinių. Avėti šiltus ne per mažus batus.



Nepamirškite, kad prieš einant į šaltį būtina sočiai pavalgyti. Žiema – netinkamas laikas dietoms!



Jei nėra svarbu, rekomenduojame per šalčius atidėti keliones automobiliu. Jei vis tik reikia išvykti, patariame automobilyje vežtis šiltų rūbų, antklodę ir termosą su šiltu gėrimu.



Dirbantieji šaltyje privalo daryti pertraukas, kurių metu pabūti šiltoje patalpoje ir išgerti šiltos arbatos ar kavos.

