# *СОВЕТЫ ПЕНСИОНЕРАМ*

## Как пережить зиму

- Носите брюки, тренировочные, колготки, теплые носки и чулки.
- Поддевайте несколько рубашек под шерстяной свитер или куртку под теплое пальто.
- Не забудьте о шерстяной или синтетической шапке. Мы теряем тепло через голову, поэтому носите головной убор.
- Варежки теплее перчаток, потому что пальцы в них находятся вместе.
- В очень холодную погоду носите подстежки из полипропилена, которые обеспечивают дополнительное тепло и вытягивают пот.
- Носите сухую одежду. Переодевайте мокрую одежду, чтобы тело не теряло тепло.
- Если отсутствие электричества может вызвать немедленую угрозу вашей жизни или безопасности,  заранее предупредите об этом электроэнергетичсекую компанию, услугами которой вы пользуетесь.
- Во время сильных морозов попросите знакомого или родственника два раза в день справляться о вашем состоянии.
- Следите за информацией по радио и телевидению. Имейте дома радио на батарейках и запасные батарейки.
- Беспроводные телефоны не работают при аварии энергосети. Необходимо иметь обычный телефон, который подключается к телефонному гнезду. Можно также пользоваться мобильным телефоном.
- Храните фонарь и батарейки в легко доступном месте.
- Храните в одном месте десятидневный запас лекарств и список телефонов на крайний случай.
- В некоторых комнатах на время выключите отопление.
- Сумейте распознать симптомы гипотермии, или переохлаждения. К ним относятся: дрожь, потеря памяти, дезориентация, неясная речь, дремота и изнеможение. Если вы заметили у кого-нибудь эти симптомы, отведите потерпевшего в теплое место и наденьте на него сухую одежду. Оберните потерпевшего с ног до головы одеялом. Если человек находится в сознании, дайте ему теплое питье. Как можно скорее вызовите медицинскизх работников.

**Информацию и помощь по услугам и программам в вашем районе можно получить по телефону 1 (800) 510-2020**