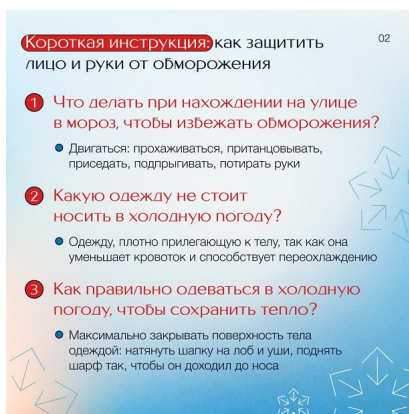


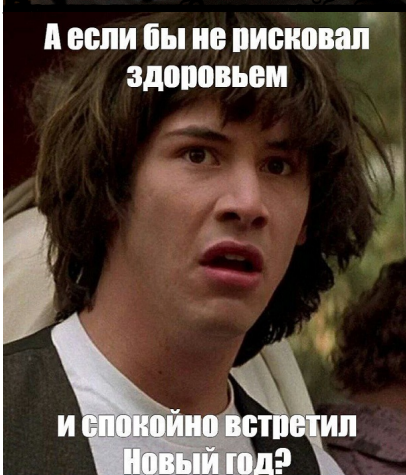
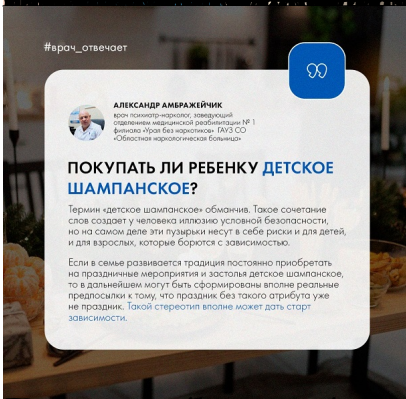
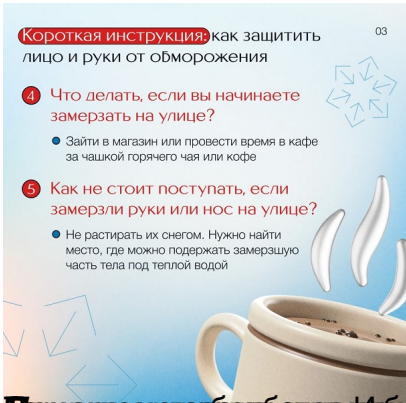
Приближаются новогодние праздники. Рассказываем, как провести время с пользой и минимальными рисками для здоровья.

### **Как защититься от обморожения?**

Обморожение происходит в результате спазма сосудов и уменьшения кровоснабжения в отдельных частях тела. Организм старается спасти жизненно важные органы, переправляя туда все тепло, а не к носу и пальцам.

Рекомендации — в карточках.





## ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

Областной круглосуточный бесплатный телефон экстренной психологической помощи для взрослых: 8-800-300-11-00

Областной круглосуточный бесплатный телефон экстренной психологической помощи для детей и подростков:

8-800-300-83-83