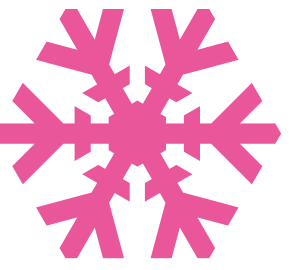


Кышыңызды жылуу жана коопсуз мезгилге айлантыңыз.

## Кийим · Суу · Жер



Кышында узак убакыт муздакка дуушар болуу гипотермия сыяктуу ден соолук көйгөйлөрүнө алып келиши мүмкүн.

### Жылуу кийим

Жылуулук жоготууну азайтуу үчүн жылуу кийимдерди жана шаймандарды кийиңиз.



### Жылуу суу

Жумушта ар дайым жылуу суу менен камсыз кылуу.



### Жылуу жерлер

Сууктан эс алуу үчүн жылуу жайлар.



✓ Жылуу кийим



✓ Суукка каршы шайман



✓ Жылуу суу



✓ Жылуу жерлер

Сак болуңуз



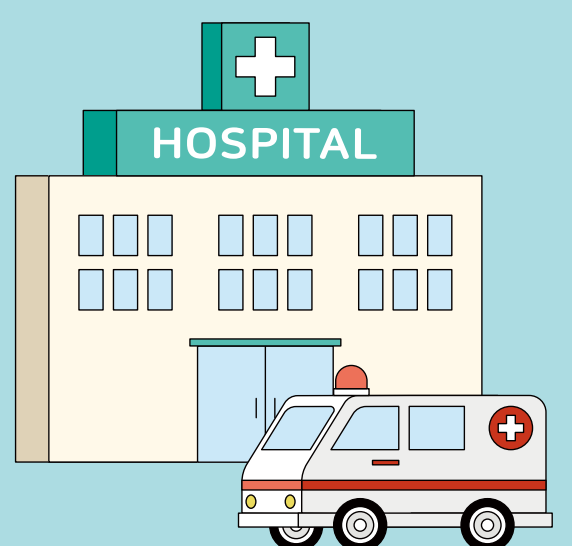
Сууктан оору пайда болду!



Биринчи жардам көрсөтүү



Жардам үчүн 119 телефонуна чалыңыз.



Адамды ооруканага алып барыңыз.

Өзгөчө кырдаалда бул кишиге кайрылыңыз



Көбүрөөк маалымат алуу үчүн QR кодуу сканерлеңиз жана суук тийүү менен байланышкан оорулардын алдын алуу боюнча колдонмону караңыз.

