

KAHRAMANMARAŞ DEPREMLERİ

Soğuktan

korunmak için

- © Islak giysileri değiştirip kuru giysiler giyin.
- © Mümkünse tek kat kalın bir giysi yerine birkaç kat hafif giysi giyin.
- © Baş-boyun bölgenizi ve ellerinizi eldiven, bere ve atkı kullanarak soğuktan koruyun.
- © Kalın tabanlı ayakkabılar giyin.
- © Uzun süre dışarıda kalıyorsanız güvenli olduğu takdirde düzenli aralıklarla sıcak bir ortama girip ısının.
- © Kan dolaşımını artırmak için basit el ve ayak egzersizleri yapın, el ve ayak parmaklarınızı hareket ettirin.
- © Tercihen ılık veya sıcak olacak şekilde yeterli sıvı tüketin, beslenmeye özen gösterin.

