

# 这个冬天要注意保暖



## 穿着多层衣服

穿戴保暖的帽子和手套，以及防水防风的外套和防水靴子。



## 遮盖裸露的皮肤

尽可能遮盖裸露的皮肤，以防止冻伤。



## 保持干燥

如果衣服湿了，请立即换上干衣服，以防止失温。



## 请提前规划

查看天气预报。如果天气预报有恶劣天气，请减少户外活动或改期。



## 保暖

前往有暖气的建筑物内定期休息。



## 关心他人

多关心家人、朋友和邻居，特别是独居老人，确保他们的保暖。



## 活动时要注意安全

下雪天要穿舒适的宽底低跟靴和颜色鲜艳的衣服。



## 注意事项

如果看到有人因极度寒冷而需要帮助，请拨打311。紧急情况，请拨打911。

