# Soğuk Hava Önlemleri

Kış koruması.

| Önlem | Açıklama |
|---|---|
| Katmanlı giyin | Isı tutar |
| Eldiven/bere | Uç organları koru |
| Kaygan zemin | Düşme riski |
| İlaçlar | Düzenli kullan |

## Notlar

• Göğüs ağrısı veya nefes darlığında acil başvurun.

Bu belge genel bilgilendirme amaçlıdır; teşhis ve tedavi yerine geçmez. Kişisel durumunuz için aile hekiminize danışın.