**Как избежать обморожения**

[](http://trk7.ru.opt-images.1c-bitrix-cdn.ru/upload/iblock/01b/01b56df7cc0548b4f84210fad701b611.jpg?1512385645111576) Со следующей недели [придут морозы до -23..-28 градусов](http://www.trk7.ru/news/73425.html).

Медики напоминают, что нужно делать при низких температурах. \

**Чтобы не обморозиться, нужно:**

-одеваться многослойно,  
- носить обувь правильного размера, но позволяющую надеть теплые носки и избежать обморожения,  
- вместо кожаных перчаток носить шерстяные перчатки или рукавицы,  
- не согреваться алкоголем: невозможно адекватно оценить собственное состояние, плюс большая потеря тепла.

**Если вы уже обморозились, нужно:**

*-* помнить первые признаки обморожения: белая «стеклянная» кожа, потеря чувствительности;  
- не растирать обмороженный участок снегом или шерстяной варежкой - могут образоваться микротравмы, через которые занесет инфекцию,

-  дома отогревать кожу постепенно, без дополнительных усилий (например, ванны с горячей водой). Просто надеть шерстяные носки и варежки.