**Как избежать обморожения**

 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.