

# ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЯ



ОДЕЖДУ И ОБУВЬ НАДЕВАЙТЕ ПО ПОГОДЕ:

- ❄️ теплую и сухую,
- ❄️ из натуральных материалов, желательно из шерсти и кожи,
- ❄️ несколько легких слоев одежды вместо одного плотного, непродуваемую,
- ❄️ согревающую голову, уши, пальцы рук и ног (шапка с опускающимися "ушами", капюшон, шарф, варежки или теплые перчатки, шерстяные носки, валенки),
- ❄️ обувь - со стельками.



Откажитесь от пребывания на холоде в нетрезвом состоянии.



Перед выходом смажьте кожу лица и рук\*.



На морозе старайтесь оставаться сухим.



Периодически проверяйте, не белеют ли открытые части лица и головы, массируйте нос и щеки.



Если начали замерзать, согрейтесь в помещении, у огня или горячим напитком.



Если планируете быть на морозе долго, возьмите с собой горячее питание и напитки, а также препараты для оказания первой помощи.

*\*кожу слегка смазывают растопленным на водяной бане гусиным или свиным жиром или втирают смесь касторового, камфорного и подсолнечного масла.*