**В случае холодов…**

***В случае холодов, соблюдайте простые правила, которые позволят Вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе***

**— носи свободную одежду — это способствует нормальной циркуляции крови;**

**— одевайся как «капуста» — при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло;**

**— тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные**[**носки**](http://www.quelle.ru/Women_fashion/Women_underwear/Women_tights_socks/Women_socks/Noski%2C-10-par__m242681.html)**часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В [сапоги](http://www.quelle.ru/Women_fashion/Women_shoes/Women_boots/Woman_Suede_boots/Sapogi__m240458.html%22%20%5Ct%20%22_blank)нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;**

**— не выходи на мороз без варежек, шапки и шарфа.**[**Перчатки**](http://www.wildberries.ru/catalog/719966/detail.aspx)**из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза спасают гораздо хуже;**

**— не носи на морозе металлических украшений — колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно их прилипание к коже. Во-вторых,**[**кольца**](http://www.wildberries.ru/catalog/803968/detail.aspx)**на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови;**

**— пользуйся помощью друга — следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а**[**он или она**](http://onona.ru/)**будут следить за вашими;**

**— не позволяй обмороженному месту снова замерзнуть — это вызовет куда более значительные повреждения кожи;**

**— не снимай на морозе обувь с обмороженных конечностей — они распухнут, и ты не сможешь снова одеть обувь;**

**— прячься от ветра — вероятность обморожения на ветру значительно выше;**

**— не мочи кожу — вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходи на мороз с влажными волосами после душа;**

**— на длительную прогулку на морозе следует захватить с собой пару сменных носков, варежек и**[**термос**](http://www.dostavka.ru/Bekker-BK-4012-id_6640366?partner_id=admitad&utm_source=admitad&utm_medium=cpa&utm_campaign=&utm_content=6640366)**с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть – тебе может понадобиться энергия**