

# Что делать при переохлаждении и обморожении

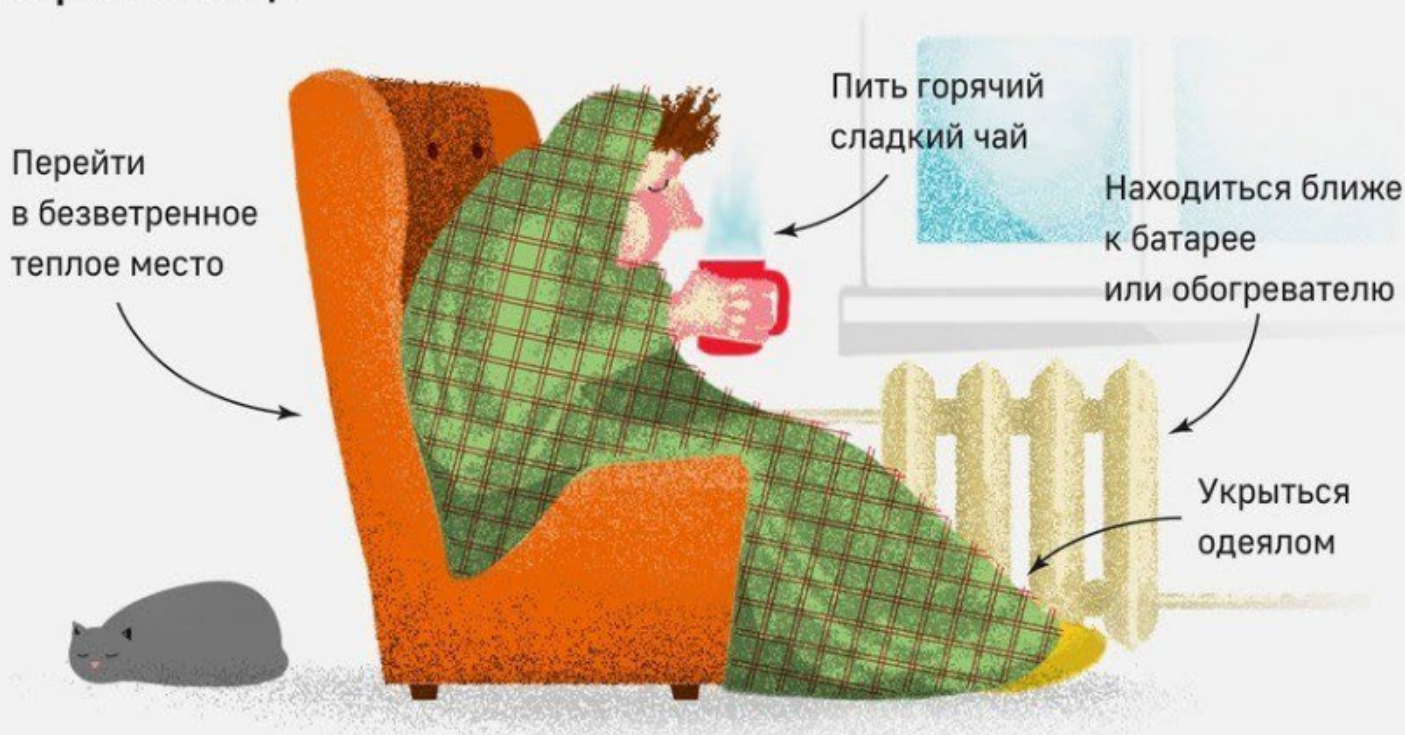
## Признаки и симптомы:

- побеление кожи;
- понижение ее температуры;
- потеря чувствительности;
- ощущение покалывания, жжения.

## Нельзя:

- × смазывать пораженные участки жирной мазью;
- × растирать их снегом;
- × интенсивно отогревать;
- × принимать горячую ванну.

## Первая помощь



## Как избежать переохлаждения

- Плотно поешьте и не пейте алкоголь перед выходом на мороз.
- Надевайте теплую, свободную, многослойную и непромокаемую одежду, а также термобелье.
- × Не носите металлических украшений.
- × Не курите на морозе.
- Согревайте открытые участки тела теплыми частями тела (например, отогрейте руки под мышками).
- Активно двигайтесь.



**Если боль и отсутствие чувствительности после согревания все еще остались, немедленно обратитесь к врачу!**