**О профилактике обморожений**

Носите свободную одежду, используйте принцип «многослойности», при котором удерживается тепло между слоями одежды за счет прослоек воздуха, используйте специальное термобелье и обязательно верхняя одежда должна быть непромокаемой.

    Лучшая защита зимой для рук – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри, для щек и подбородка – шарф. Не выходите на улицу в мороз без варежек, шапки и шарфа.

Никогда на прогулку не отправляйтесь голодным, организму нужна энергия поддержки теплового баланса.

Если почувствовали переохлаждение или замерзание:

 - скорее зайдите погреться в любое теплое место (магазин, кафе, подъезд и др.);

- не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей (они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь);

- прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше;

- не употребляйте спиртное и не курите на морозе - алкоголь только создает иллюзию тепла, а курение нарушает циркуляцию крови.

У детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях функция теплорегуляции бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям. Это следует учитывать при планировании прогулки.

 Берегите себя и своих близких. Будьте здоровы!