

## **Памятка по действиям населения при сильном морозе**

**На морозе периодически растирайте сухой мягкой тканью открытые участки лица (нос, мочки ушей и щёки!)**

**Если вы обморозили себе часть тела:**

1. согрейте отмороженную часть тела, растерев сухой мягкой тканью, затем поместите ее в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов.
2. если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте перчатки (носки) и, по возможности, обратитесь к хирургу.
3. отмороженные участки тела нельзя смазывать жиром или мазями, растирать снегом, помещать в горячую воду!