



**Не допускайте обморожения  
и замерзания.**

**Признаки обморожения  
- побледнение кожи и потеря  
чувствительности на этом  
участке.**

**Совет. Осторожно  
растирайте замерзший  
участок рукой и идите домой.  
Снегом не растирать!**

## Причины обморожения

К обморожению приводит увеличение теплоотдачи (сильный ветер, сухость кожи) в сочетании с нарушениями микроциркуляции, например, из-за:

- ✓ тесной обуви;
- ✓ необходимости что-то все время держать в руках — например, бортик саней или лыжные палки;
- ✓ длительной неподвижности, в том числе и при многочасовой езде на санках.

Сильный ветер, высокая влажность воздуха и промокшая обувь и одежда значительно усиливают потерю тепла организмом. Помните, обморозиться ребенок может даже и при нулевой температуре, поскольку имеет значение состояние погоды. Ветреная погода увеличивает опасность обморожения.