**Одевайтесь «как капуста»!**

**Обморожение – это повреждение тканей организма, вызванное действием низких температур (холодом). Появлению обморожения способствуют: ношение неутепленной, мокрой, тесной одежды и обуви; ветреная погода, повышенная влажность воздуха. Обморожение может наступить без выраженных болевых ощущений. Обмораживаются чаще всего те части тела, которые хуже кровоснабжаются или в меньшей мере прикрыты одеждой. В основном – это пальцы рук и ног, лицо и уши.**

Для профилактики обморожений рекомендуется следовать следующим правилам, отправляясь на свежий воздух в холодное время года. Носите свободную одежду. Это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капуста» – при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки часто служат основной предпосылкой для появления обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. А в ветреную холодную погоду открытые участки тела смазывайте специальными кремами. Прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше.

Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям. Берегите себя и своих близких.

**ФГКУ «Специальное управление ФПС №36 МЧС России»**

