

Берегитесь обморожения!

11.01.2016

Специалисты рекомендуют в холодную погоду одеваться многослойно - так легче сохранить тепло.

В сильные морозы врачи советуют отказаться от металлических украшений – металл быстро охлаждается и может «прилипнуть» к коже, вызвав травмы и болезненные ощущения. Важно держать в тепле ноги, теплые стельки и шерстяные носки – в помощь! Не стоит выходить на мороз без варежек, головного убора и шарфа даже на короткое время. По статистике, больше других подвержены переохлаждению дети и пожилые люди. Шансы переохладиться или получить обморожение велики и у тех, кто переутомлен, испытывает слабость, находится в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение создает лишь иллюзию тепла, а на самом деле вызывает его большую потерю. В таком состоянии человек может не заметить признаков переохлаждения. В холодное время года нельзя забывать о правильном питании. Перед тем, как надолго отправляться на улицу, важно как следует поесть. Энергия понадобится организму для борьбы с холодом. А при первых проявлениях обморожения без промедления обращайтесь за медицинской помощью.

Адрес страницы: <http://kuntsevo.mos.ru/presscenter/news/detail/2424960.html>

[Управа района Кунцево](#)