

Zabieg ten trzeba powtarzać 5—6-krotnie, a następnie osuszyć ręce starannie.

Teraz należy ręce dobrze natłuścić lub natrzeć je maścią przeciw odmrożeniom.

Tak samo zupełnie można postępować z nogami, które winny w ciągu dnia być chronione welnianemi, miękkimi skarpetkami.

Od skutków mrozów chronią najlepiej buciki lub rękawiczki nieco obszerniejsze, aniżeli zbyt ciasne. Zaleca się też unikać o ile możliwości nagłych zmian temperatury. Nigdy nie należy przebywać w ubikacjach ogrzanych w płaszczach i ciepłych okryciach.

Po ostatecznem wydobrzeniu niedomagań cery, które w opisany sposób usunęliśmy, trzeba ją oczywiście już dalej pielęgnować, aby raz na zawsze wykluczyć powtórzenie odmrożeń, bolesniejszych znacznie od wypadków pierwszych.

---