Եթե ցրտահարված ոտքերը չեն կորցրել իրենց զգայունությունը, ապա տաք ջրով լոգանքը կարող է ամբողջովին վերականգնել արյան շրջանառությունը։ Ջուրը պետք է լինի այնքան տաք, որքան կարող է դիմանալ մարդը։ Ոտքերը ջրի մեջ պահելու ընթացքում ավելացրեք տաք ջուր, որպեսզի ջերմաստիճանը միշտ մնա նույնը։ Լոգանքի տևողությունը 20 րոպե է։ Լոգանքից հետո ոտքերը չորացրեք, քսեք ձեռքերով և հագցրեք տաք գուլպաներ։

Ցրտահարված ոտքերի համար ամենավնասակարը տաք վառարանի կամ բուխարիի մոտ տաքացնելն է։ Ցրտահարված ոտքերը պետք է տաքացնել միայն ջերմ ջրով լոգանքի միջոցով։

Ցրտահարված ոտքերի վրա չպետք է քսել սպիրտ, օդեկոլոն, քանի որ դրանք ոտքերի զգայունությունը ավելի են նվազեցնում։

Ցրտահարված ոտքերի վրա չպետք է քսել նաև յոդ, քանի որ այն ոչնչացնում է մաշկի վերին շերտը, որի պատճառով ոտքերը ավելի զգայուն են դառնում ցրտի նկատմամբ։

Ցրտահարված ոտքերի վրա չպետք է քսել նաև ձյուն, քանի որ ձյունը