Памятка для родителей.

«На улице мороз!»

Уважаемые родители, сейчас на улице зима, а значит прекрасное время года для игр в снежки и катаниях на санках. Но нельзя забывать о том, что сейчас пора опасных погодных условий - сильных морозов.  Чтобы уберечь себя и ребенка от морозов и последствий холодной зимы необходимо помнить несколько советов:

1)Сократите или вовсе исключите прогулку с детьми в морозные дни: высока вероятность обморожения. (Признаки обморожения: пострадавший участок тела теряет чувствительность; кожа краснеет, возникает ощущение покалывания; если вовремя не принять меры - появляются волдыри)

Если вы заметили у ребёнка признаки обморожения - сразу ведите его в помещение. Пострадавшую часть тела поместите в теплую воду, после - разотрите кожу для восстановления чувствительности.

 Чаще всего от холодного воздуха страдают уши, нос, плохо защищенные пальцы рук и ног.

2)Для того чтобы защитить себя от последствий сильных морозов - обморожения важно правильно подобрать одежду. Эффективнее всего использовать многослойную одежду: двойные рукавицы (для рук в сильные морозы нет ничего лучше, чем варежки из натуральных материалов), пара свитеров. Также лучше всего использовать шерстяные носки (шерсть не только удерживает тепло, но и влагу, что позволяет оставаться ступням сухими).  Очень хорошо пользоваться одеждой, изготовленной из водонепроницаемых и теплоизоляционных материалов, сделанных по высокой технологии. Необходимо утеплить голову и шею, где расположены сосуды, несущие кровь к голове. Обязательно повязываем шарф. Шапку обязательно нужно надеть так, что бы уши были закрыты. Обувь должна быть теплая, утепленная меховыми стельками.

3)Нельзя перед выходом на улицу в холодную погоду пользоваться увлажняющими кремами, что бы защитить лицо от мороза необходимо пользоваться специальными средствами.

4)Перед выходом на улицу в сильные морозы, необходимо хорошо поесть. Недостаточное питание и усталость могут стать, причиной обморожения, снижая сопротивляемость организма.

5)Если вы вышли на улицу в мороз, то необходимо как можно больше двигаться. Также стараться не дышать ртом, холодный морозный воздух, может привести к заболеваниям верхних дыхательных путей.

Уважаемые родители, рекомендуем в морозные дни заботиться о безопасности своих детей!