



## Памятка для детей и родителей по профилактике переохлаждений и обморожений

### **Есть несколько простых правил, которые позволят избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:**

1. Дети должны носить свободную одежду и обувь – это способствует нормальной циркуляции крови;
  2. **Предпочтение отдайте многослойной одежде.** Одевайтесь как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;
  3. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки часто служат предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;
  4. **Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа;**
  5. **Не рекомендуется носить на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений, колец, сережек и т.д.,** старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно прикосание к коже с болевыми ощущениями. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.
  6. **Прячьтесь от ветра** - вероятность обморожения на ветру значительно выше;
  7. **Нельзя позволять обмороженному месту снова замерзнуть** – это вызовет более значительные повреждения кожи.
  8. На длительную прогулку на морозе следует захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть - вам может понадобиться энергия;
  9. **Дети и пожилые люди более подвержены переохлаждению и обморожениям;**
  10. Если ребенок почувствовал переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место для согревания и осмотра наиболее уязвимых для обморожения мест.
  11. Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек обморожение может привести к печальным последствиям.
- Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые **15–20 минут возвращаться в теплое помещение и согреваться.**

**В сильный мороз старайтесь не выходить из дому  
без особой необходимости.**