

Уважаемые родители! В связи с понижением температуры воздуха обратите внимание на нахождение ваших детей на улице.

Существуют правила, которые позволят избежать переохлаждения и обморожения на сильном морозе:

1. Дети должны носить свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевать несколько одежд – между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

2. 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.

3 Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, ребенок должен обязательно убедиться в отсутствии обморожений конечностей, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

4. 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.

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. Нельзя позволять обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет более значительные повреждения кожи.