**Памятка для детей и родителей**

**по профилактике переохлаждений и обморожений**

**НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ 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 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. Не рекомендуется носить на морозе металлические (в том числе золотые, серебряные) украшения, кольца, сережки и т.д., старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно прикасание к коже с болевыми ощущениями. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.**

**5. Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше. Нельзя позволять обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет значительные повреждения кожи.**

**6. 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 дополнительная энергия.**

**7. Дети и пожилые люди наиболее подвержены переохлаждению и обморожениям. 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.**

**8. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15–20 минут возвращаться в теплое помещение и согреваться.**

**9. 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.**

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