

## ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

### Как одеваться, чтобы не замерзнуть в мороз?

В сильный мороз стараться не выходить из дома без особой на то необходимости. А если такая надобность все же есть, прежде чем выйти на улицу, следует заранее ознакомиться с прогнозом погоды, чтобы одеться соответственно температурному режиму.

В мороз нужно хорошо питаться. Выходить на улицу в зимнее время лучше не натощак, а перекусив, чтобы была энергия. Хорошо пить горячий чай с медом и молоком, а также употреблять белковую пищу, шоколад.

Перед выходом на мороз будет разумным нанести на кожу открытых поверхностей (в основном, лицо) специальный крем от мороза. Они создаются на основе жира и прекрасно защищают кожу от мороза и ветра. Наносить крем желательно не позднее, чем за полчаса до выхода на мороз. Ни в коем случае нельзя пользоваться увлажняющими кремами и средствами, потому что в их состав входит вода, которая замерзает на морозе. При использовании косметики нужно отдать предпочтение жирным средствам.

Для того чтобы не замерзнуть на улице, нужно знать, как правильно одеваться в мороз. В тепле, прежде всего, должна находиться голова, уши и шея должны быть закрыты.

Одежда зимой должна быть многослойная. Минздравсоцразвития рекомендует в сильный мороз одеваться по принципу "капусты". Это значит, что недостаточно одной теплой вещи. Когда одежды много, между ней создается воздушная прослойка, она не дает холоду проникать к телу, а тепло от поверхности тела дольше остается внутри.

Для создания многослойности одежды, можно надеть на тело пару свитеров, нижние и верхние штаны, обычные и шерстяные носки. На ребенка лучше надеть майку, поверх майки надеть водолазку из натурального волокна, хлопка или вискозы, и уже сверху – шерстяной свитер или пуловер.

Школьницам нужно надевать хлопковые или шерстяные колготки. А вот обычные тонкие колготки – плохая идея: при температуре ниже -15 С их свойства меняются: волокно начинает постепенно травмировать кожу.

В одежде желательно отдавать предпочтение натуральным тканям. Это способствует нормальной циркуляции крови. Постарайтесь отказаться от «нетехнологичной» синтетики, которая не обеспечивает нормального доступа воздуха к коже. Все, что вы надеваете под **верхнюю одежду** – куртку или шубу – должно дышать! Верхняя одежда должна быть непромокаемой.

Желательно иметь капюшон, чтобы в ветреную погоду защитить от обморожения уши и лицо. Медики не советуют выходить на мороз без варежек. Лучше всего варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают.

Если есть возможность, лучше отдать предпочтение длиннополой одежде, которая также будет задерживать проникновение холода к телу.

Хочется также отметить привычку некоторых родителей повязывать на лицо ребенка шарф в морозы. Делать этого не нужно по нескольким причинам. Во-первых, ребенок не получает кислород, и прогулка становится бесполезной. Во-вторых, под шарфом накапливается влага, наилучшая среда для размножения вирусов и бактерий. Для детского личика следует применить защитный детский крем либо вазелиновое масло, для губ – бальзам или гигиеническую помаду, а ноздри можно обработать вазелиновым маслом, а лучше мазью «Оксолин», которая защитит детей от вирусов и бактерий в эпидемиологический период.

Не нужно носить на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений — колец, сережек и т.д. Во-первых, металл в силу высокой теплопроводности остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно "прилипание" к коже или слизистой рта с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

Обувь тоже должна быть подобрана правильно: тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Рекомендуются в зимние сапоги или ботинки положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные, поскольку они впитывают влагу, оставляя ноги сухими. Во избежание травм не рекомендуется зимой носить обувь на высоких каблуках.

Зимняя одежда ни в коем случае не должна быть тесной, потому что в этом случае нарушается правильное кровообращение. Кровь хуже продвигается в зажатые одеждой области тела и хуже их согревает. Обязательно правильно подбирайте размер зимней одежды. Лучше, если она будет свободной и не сковывающей движений, так как это способствует нормальной циркуляции крови.

Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или признаки отморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место — магазин, кафе, подъезд — для согревания и осмотра потенциально уязвимых для отморожения мест. Первые симптомы,

сигнализирующие о наступлении отморожения, — "зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями".

После длительной прогулки на морозе, призывают медики, обязательно убедитесь, что не отморозили руки и ноги, спину, уши, нос. Помните: "пущенное на самотек отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности". Причем дети наиболее подвержены переохлаждению и отморожениям. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

В зимний период перегрев ребенка вероятнее переохлаждения и намного опаснее. Одевая ребенка на прогулку, следует учесть, что он постоянно двигается. Родители должны сами регулировать процесс одевания ребенка. Для этого после прогулки необходимо проверить руки, ноги и голову детей. Если руки, ноги или голова под шапочкой влажные от пота, значит, произошел перегрев, и один слой одежды нужно убрать. Если же руки и ноги прохладные, то ребенок был недостаточно тепло одет.

Обратите внимание, что ребенок должен свободно двигаться в уличной одежде. Если одежда тяжела и сковывает движения, значит, ребенок не сможет на прогулке активно проводить время, кровообращение замедлится, ребенок замерзнет даже в ста одежках, а прогулка просто не принесет никакого удовольствия и оздоровительного эффекта.

Нельзя брать голыми руками за металлические поверхности на морозе. Особенно опасно прикосновение влажных оголенных частей тела к замороженному металлу.

При возвращении с мороза в теплое помещение нельзя сразу подвергать поверхность замерзших частей тела воздействию прямого источника тепла (батареи, горячая вода, радиаторы, обогреватели и т.д.). В таких случаях при быстром нагреве замерзшей поверхности кожи возможны серьезные повреждения и даже ожоги. Отогреваться от мороза нужно постепенно. Лучше всего лечь под одеяло и выпить горячего чая. В морозы, лучше воздержаться от поездок на дальние расстояния и не брать в поездки детей.

## **Как согреваться на морозе?**

Самое важное на морозе – это движение. Даже самая теплая одежда не способна сохранить достаточное тепло. Поэтому чем активнее двигаться на морозе, тем лучше тело согревает само себя. Как только начинает ощущаться ооченение или похолодание конечностей, желательнo сразу же начать активное движение, пока еще не больно это делать. В противном случае ооченение будет быстро нарастать, в связи с чем способность к движению будет падать. Кстати, дети, несмотря на маленькое количество жировой ткани, лучше переносят пребывание на морозе, потому что активно двигаются. Как только дети прекращают физическую активность на холоде, они начинают очень быстро замерзать.

Когда лицо начнет замерзать от мороза и холода, можно растереть его сухой поверхностью рук. Еще лучше просто мимически подвигать различными лицевыми мышцами, чтобы кровь начала активнее согревать область лица. Нельзя растирать лицо снегом или тканью перчаток/варежек, ими можно повредить кожу и занести инфекцию в образовавшиеся ранки. Растирания вообще стоит исключить из методов для согревания даже после возвращения в теплое помещение, чтобы не травмировать кожу.

## **Советы по оказанию первой помощи при общем переохлаждении и отморожениях**

1. Нельзя заставлять пострадавшего энергично двигаться и пить спиртное. Во-вторых, не рекомендуется проводить массаж, растирание снегом, шерстяной тканью, делать теплые ванночки и согревающие компрессы, прикладывать грелку, смазывать кожу маслами или жирами. Растирание снегом приводит к еще большему охлаждению, а кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего может произойти инфицирование.

2. Пострадавшего нужно быстро доставить в тёплое помещение, переодеть в теплое и сухое бельё, укутать в одеяло. "Восстановление температуры охлажденных тканей при отморожениях конечностей должно проводиться по принципу постепенного отогревания "изнутри — снаружи", — советуют медики.

3. При этом необходимо вызвать скорую помощь, предложить пострадавшему, если он в сознании, обильное горячее сладкое питьё и горячую пищу. Аккуратно, чтобы вторично не травмировать ткани вследствие отрывания примерзшей одежды от кожи пострадавшего, снять с отмороженных конечностей обувь и одежду. Обязательно соблюдение постельного режима и возвышенное положение отмороженных конечностей.