

ПАМЯТКА **«ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ МОРОЗЕ!!!»**

Какую одежду и обувь лучше всего носить в аномальные холода

Если за окном температура не превышает отметку в 15 градусов мороза, срочно нужно утепляться!

Выходя на улицу, не забываем замотаться шарфом: чтобы скрыть от обжигающего мороза подбородок, щеки и рот, можно «натянуть» его до самых глаз. Пусть со стороны это и выглядит не очень привлекательно, зато вы убережете свою кожу от холода.

Что касается защиты рук — только варежки из натуральных материалов. И никаких перчаток! Варежки нужно надевать в помещении перед выходом на улицу, так как возможен риск мгновенного переохлаждения конечностей.

Чтобы уберечь от мороза ноги, надевайте теплую влагонепроницаемую обувь. Обувь должна быть достаточно просторной, чтобы свободно можно было надеть шерстяные носки и утеплить ее меховыми стельками. В холода шерсть незаменима, потому что она не только удерживает тепло, но и влагу, а это позволяет оставаться ступням сухими.

Что делать, чтобы не мерзнуть

Помните, что получить переохлаждение можно не только в сильный мороз. Если вы долгое время находитесь на улице без движения — это также может привести к неприятным последствиям, поэтому больше двигайтесь!

Находясь на холоде, старайтесь не дышать ртом, потому что это можно получить заболевания верхних дыхательных путей.

Не курите на морозе — курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, делая конечности более уязвимыми.

Противопоказан на морозе и алкоголь — алкогольное опьянение вызывает иллюзию тепла и приводит к быстрому переохлаждению.

Перед выходом на улицу нужно хорошо поесть, так как голодный человек замерзает быстрее. И пейте больше теплой жидкости: чай, кофе, молоко, травяные отвары.

Как избежать переохлаждения у ребенка

Во время прогулки с ребенком, следите за тем, чтобы он не вспотел и не промок. Катание с горок, валяние в снегу, игра в снежки — от таких забав может задраться курточка или снег забиться в сапожки. Поэтому необходимо постоянно контролировать детей. Одежда должна

соответствовать погоде на улице: не нужно излишне укутывать или стремиться к «закаливанию».

Чтобы понять, что ребенок замерз, нужно снять варежку и пощупать его пальчики, потрогать спинку под воротом или затылок. Если эти места теплые и сухие, значит все в порядке и можно продолжать игру.

Если же вы поняли, что вашему малышу холодно или он вспотел, сразу же бегите домой. Согрейте, переоденьте ребенка и напоите его теплым чаем с травами и лимоном.

Ювелирным украшениям — нет

В сильные морозы лучше отказаться от ношения ювелирных изделий: металл остывает до низких температур гораздо быстрее тела, поэтому возможно прилипание к коже, а кольца на пальцах затрудняют циркуляцию крови.

Как помочь ребенку, который лизнул железо и примерз

Кто из нас в детстве так не экспериментировал? Об этой сейчас вспоминаешь с улыбкой. Если языком «прилип» к железному предмету свой малыш — тут уже не до смеха. Ни в коем случае не дергайте язык — может слезть вся кожа: это очень болезненно и долго заживает! Отогрейте его дыханием, руками или по возможности теплой водой. Если самостоятельно не получится «отклеить» язык — звоните в «Службу спасения «112»!

Что делать, если произошло обморожение?

При первых признаках обморожения (симптомы: зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями) — немедленно зайдите в теплое помещение.

Осторожно растирайте участки кожи шерстяной варежкой. Ни в коем случае не делайте это снегом — кристаллики льда могут поранить стянутую кожу. При возможности выпейте горячего чая.

Отогреваться нужно постепенно, поэтому ни в коем случае не принимайте сразу горячий душ: резкий перепад температур может привести к повреждению мелких капилляров, внутреннему кровоизлиянию и другим тяжелым последствиям. Лучше всего пострадавшую часть тела поместить сначала в воду комнатной температуры, а затем постепенно повышать градусы.

Если обморожение очень сильное, аккуратно снимите с отмороженных конечностей обувь и одежду. Укутайтесь в одеяло, выпейте горячий чай. И немедленно вызовите «скорую помощь» по телефону «03» или набрав с мобильного телефона «112».