

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Нам мороз не страшен

Каждая минута чудесного зимнего дня, проведенного детьми на воздухе, прибавит им бодрости и здоровья. Для этого нужно побольше двигаться, играть, кататься на коньках, лыжах, санках.

Важно только, чтобы во время зимних забав ваш ребенок не переохладился.

Следуйте нашим советам, выходя на прогулку:

- Для профилактики переохлаждения или обморожения зимой очень важно правильно одеваться. Если носки, перчатки и обувь стали очень влажными или мокрыми, надо их быстро заменить.
- Чтобы не получить обморожения, нельзя кататься на лыжах, санках и коньках при температуре – 15 градусов и ниже.
- Предупредить обморожения открытых участков кожи можно с помощью жирных кремов, гусиного или другого жира.
- Если ваш ребенок обморозил какой-либо участок тела, положите на него сухую, теплую ладонь и держите до тех пор, пока кожа не примет обычный цвет. Ни в коем случае не трите кожу снегом или грубой тканью.
- При сильном обморожении необходимо зайти в теплое помещение, согреться, выпить сладкого чая, после чего обратиться к врачу.

