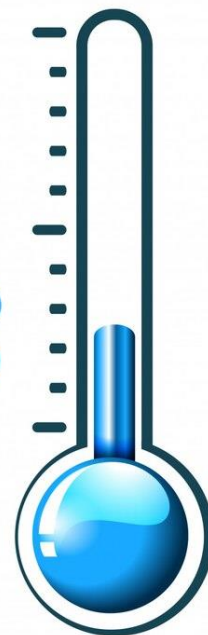


## ПАМЯТКА «ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ МОРОЗЕ!!!» для родителей и детей!



Какую одежду и обувь лучше всего носить в аномальные холода. Если за окном температура не превышает отметку в 15 градусов мороза, срочно нужно утепляться!

1. 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.
2. 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.
3. 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.

Помните, что получить переохлаждение можно не только в сильный мороз. 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,

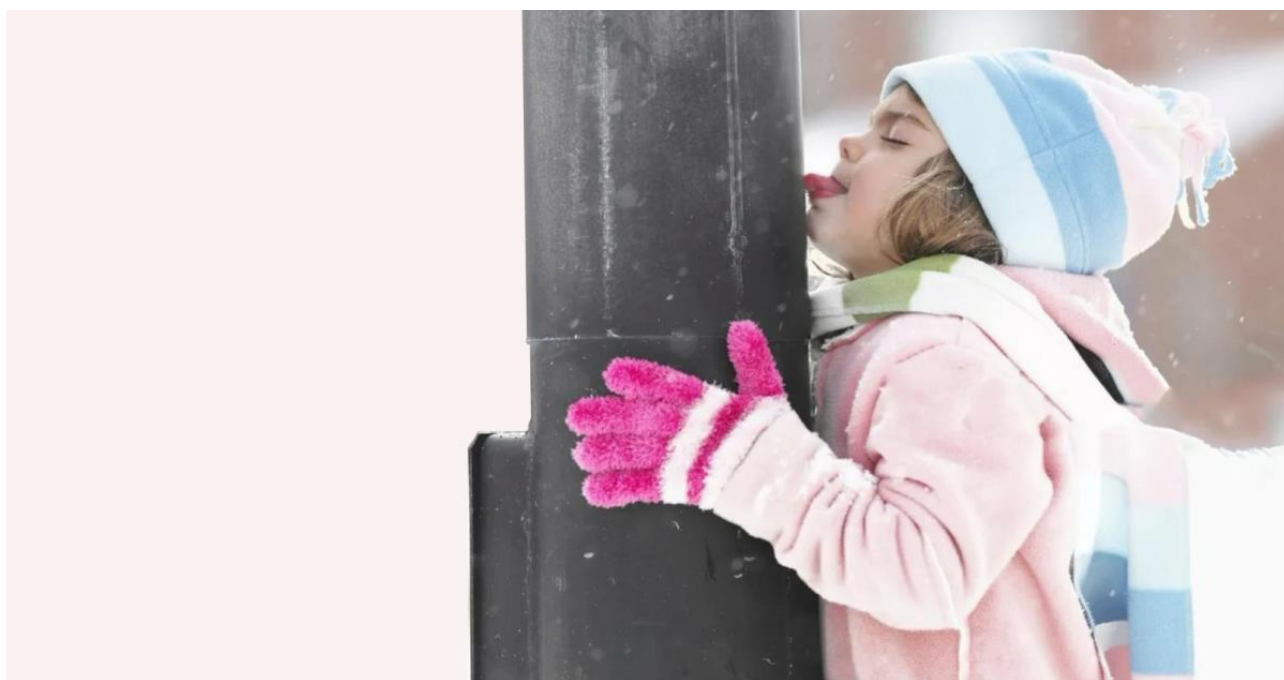
значит все в порядке и можно продолжать игру. Если же вы поняли, что вашему малышу холодно или он вспотел, сразу же бегите домой. Согрейте, переоденьте ребенка и напоите его теплым чаем с травами и лимоном

## **Эти номера телефонов нужно помнить в любой ситуации - 01, 112**

Утепление. Особое внимание утеплению должно уделяться ногам и рукам. Это значит, что вместо перчаток лучше выбирать варежки, а на ногах должны «красоваться» шерстяные носки и валенки. На голову – теплую шапку, а лицо может прикрывать шарф. Можно также приобрести лыжную маску. Но некоторые заботливые мамы вяжут для своих детишек специальные маски с отверстиями для рта и глаз.

Не вся правда в термометре. Не доверяйте лишь одному термометру, поскольку то, что он показывает – это еще не все. На улице может быть всего -10 градусов, но дуть пронизывающий холодный ветер (пусть даже и не сильный). А это выстуживает тело.

Приятель в помощь. Хорошо, когда ребенок на улице не один, а с приятелем. Предупредите обоих, чтобы следили друг у друга за носом, щеками, ушами. Сам ребенок может не заметить белых щек, а вот приятель обратит на это внимание. Не прикасайтесь в железным поручням на улице и другим металлическим предметам можете примерзнуть.



**Родители, во избежание несчастных случаев, не**

**отпускайте на улицу своих детей в морозы!**