

ПРОФИЛАКТИКА

→ ОБМОРОЖЕНИЙ
И ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЙ у детей





1

Не выходить на мороз без варежек, шапки и шарфа. Открытые участки тела рекомендуется смазать специальным кремом.



2

В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные носки, они впитывают влагу, оставляя ноги сухими. Каждые 15-20 минут в сильные морозы лучше заходить погреться домой.



3

При первых признаках переохлаждения или замерзания (чувство жжения, покалывания, онемения, покраснения кожи) необходимо быстрее попасть в теплое помещение.

Если это невозможно, снять на несколько минут перчатку и согреть дыханием руки.



4

Необходимо двигать активно пальцами ног и рук. Если есть возможность, после возвращения с мороза нужно выпить горячий сладкий чай или просто горячую воду.



5

Нельзя использовать быстрое отогревание замёрзших конечностей: держать у открытого огня, накладывать согревающие компрессы, принимать горячий душ или ванну, накладывать грелки и другие источники тепла.



6

При первых признаках обморожения лучше **обратиться к врачу.**