Снежки, тюбинг или обычное катание с горки, катание на коньках, лыжах… С приходом снежной и морозной зимы начинается настоящее веселье для детей с массой развлечений на свежем воздухе. И они способны увлечь, что забываешь не только о времени, но порой даже не чувствуешь ни мороза, ни холода. Так за играми можно и не заметить, что организм получил переохлаждение или вовсе обморожение. Как избежать холодовых травм и когда нужно бить тревогу расскажем мы вам сейчас.

 Нужно помнить о том, что не всегда, чтобы получить, к примеру обморожение пальцев рук, щёк и стоп, нужен сильный мороз. Иногда достаточно к небольшому минусу или даже нулевой температуре добавить ветер и мокрую одежду. Также рискуют при холодной погоде и те, кто в угоду моде привык ходить в укороченных брюках с голыми щиколотками. Чтобы прогулки на морозе прошли без неприятных последствий для вашего здоровья и здоровья ваших детей, следует придерживаться следующих правил.

 1. Выходите на улицу в морозный день только на сытый желудок – это даёт дополнительную энергию организму.

2. Перед прогулкой открытые участки лица заблаговременно ( за час до выхода на улицу) можно смазать себе и детям детским кремом.

3.Одевайтесь в мороз по сезону: свободная, в несколько слоёв одежда, закрывающая уши шапка, шарф, прикрывающий нос и подбородок, а также тёплые и сухие варежки или перчатки. И никаких открытых щиколоток.

4. Обувь должна быть утеплённой и свободной. Тесная обувь препятствует нормальному кровообращению и способствует быстрому обморожению.

5. Находясь долгое время на морозе, периодически осматривайте у себя и своих детей лицо и ощупывайте пальцы рук, уши, нос. Если кожа на лице побледнела или снизилась чувствительность, к примеру, пальцев, такой участок можно легонько растереть мягкой сухой шерстяной тряпочкой ( ни в коем случае не снегом !) и пойти согреться в тёплое помещение, попить тёплого чаю.

6. На холоде старайтесь постоянно двигаться. И напоминайте об этом своим детям.

7. При появлении на коже покраснения и пузырьков не трогайте их, не растирайте этот участок и не помещайте его под струю горячей воды. В этом случае нужно наложить сухую повязку, согреться тёплым питьём и обратиться в больницу.

 Уважаемые родители! Соблюдение вышеназванных правил поможет избежать вам и вашим детям различных холодовых травм в зимний период. Берегите себя и своих близких!!!