

СОВЕТЫ ДЕТСКОГО ВРАЧА

ХОЛОДНО РЕБЕНКУ ИЛИ НЕТ!

Чтобы определить замерз ребёнок на улице или нет, нужно трогать НЕ нос и НЕ руки, а ШЕЙНУЮ СКЛАДКУ.

Если она тёплая, значит ребёнку тепло.

Холодный нос на прогулке вовсе не означает, что ребёнок замерз, ведь нос открыто находится на улице, а значит может быть температуры окружающей среды.

Нос выполняет функцию дыхания и согревания холодного воздуха и не является индикатором переохлаждения.

Приходя с прогулки домой и раздевая ребёнка, проведите рукой по его спине.

Если она сухая и тёплая- все отлично, ребёнку было тепло и комфортно.

Если спина сырая и тёплая - ребёнок был слишком тепло одет, вспотел, но еще не успел переохладиться.

Если спина холодная и сырая- это плохо. Ребёнок вспотел и успел переохладиться. В этом случае пересмотрите и поменяйте верхнюю одежду на более удобную и комфортную.

КАК СОГРЕТЬСЯ?



Перед выходом на улицу поешьте горячей пищи, это поможет сохранить тепло. Не выходите на улицу голодным!



Возьмите термос с чаем и калорийную белковую еду, например, бутерброды. Пейте понемногу.



Периодически заходите согреться в помещение (ближайший магазин или кафе).



Положите сухой горчичник в каждый носок. Это позволит согреть ноги в течение примерно 12 часов стояния на холоде.



Не стойте на месте. Старайтесь все время двигаться. Делайте ногами и руками широкие махи вперед-назад.



Если вы почувствовали онемение лица, сделайте 10-20 глубоких наклонов, чтобы вызвать приток крови к лицу.

КАК ОДЕТЬСЯ?

Наденьте головной убор, закрывающий уши.



В морозы лучше отдать предпочтение варежкам, а не перчаткам.



Надевайте обувь из натуральных материалов. Она должна быть просторной, чтобы в ступнях не нарушалось кровообращение.



Лучше надеть многослойную одежду, которая создает воздушную прослойку, способную удерживать тепло.



Надевайте термобелье. Оно препятствует проникновению холодного воздуха и удерживает тепло.



Наденьте шерстяные носки при условии, что обувь не слишком тесная.

