**Наступили холода!**

**

**Уважаемые родители!**

Замерзнуть можно в любое время года: и летом, и осенью, и весной, и зимой! Например, попасть под летний ливень, промокнуть насквозь и продрогнуть; промерзнуть на осеннем ветру; обмануться, глядя на весеннее солнышко. Ну, а зимой замерзнуть проще простого. Достаточно немного постоять на остановке в ожидании автобуса.

1. **Одевайте своих детей соответственно погодным условиям.**
2. **Научите их:**
   * **двигаться, чтобы не замерзнуть**;
   * **не дрожать** (чем сильнее дрожишь, тем больше замерзаешь);
   * **расслабляться** (чтобы стало теплее, нужно постараться расслабить все тело, унять дрожь и выровнять дыхание);
   * **дышать носом**;
   * **растирать ладони** одну о другую;
   * **делать энергичные махи руками** (нужно максимально расслабить руки и напрячь пальцы);
   * **танцевать, как эскимосы** (нужно вытянуть руки вдоль тела, растопырить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх-вниз);
   * греть руки под мышками, шевелить пальцами ног;
   * приседать, бегать на месте;
   * **растирать нос, щеки и уши** сухими ладонями;
   * не останавливаться, согревшись, чтобы не замерзнуть снова

**Потеря чувствительности –**

**один из первых признаков обморожения!**

**Обморожение** – это очень серьезно, опасно и больно. Чтобы этого не случилось, нужно помнить, что обморозиться можно не только на сильном морозе, но и в не самые сильные холода при высокой влажности воздуха.



Когда человек замерзает, все тепло начинает «стекаться» к центру тела, потому что в этой области находятся жизненно важные органы (сердце, легкие, желудок, печень), которые организм защищает и обогревает в первую очередь. Именно поэтому обморозить можно только:

* щеки;
* уши;
* кончик носа;
* пальцы на руках и ногах;
* ступни;
* кисти рук.

**Не растирайте кожу снегом,**

**им можно поцарапаться!**

**I степень обморожения**

Конечности бледнеют и теряют чувствительность. Уши сильно краснеют. Нужно дома растирать конечности сухими руками до тех пор, пока они не согреются. Также рекомендуется делать ванны с прохладной водой, постепенно повышая ее температуру до температуры тела. Потом рекомендуется высушить обмороженные конечности полотенцем и наложить на них мягкие согревающие повязки.

**II степень обморожения**

На коже появляются пузыри почти как при ожогах. Необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

**III степень обморожения**

Омертвение тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путем.

**

**Отправляясь с детьми на прогулку**

**по замерзшему озеру,**

**не забудьте оценить толщину льда!**

* **Лёд можно считать прочным, когда его толщина не менее 7 см для одиночных пешеходов и не менее 12 см для группы.**
* **Если приходится двигаться через водоем группой, необходимо соблюдать дистанцию не менее 5 м.**
* **Матово-белый или с желтоватым оттенком – ненадежный лед, выбирайте более прочный, с синеватым или зеленоватым оттенком.**
* **Обходите участки, запорошенные снегом.**
* **Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.**
* **Помните, что во время оттепели лед особенно опасен.**

******

**Замерзли – срочно идите домой!**

**Переохлаждение организма**

Когда человек подвергается длительному воздействию сухого мороза или холодной воды, наступает общее переохлаждение организма.

**Внешними признаками переохлаждения являются:**

* дрожь или озноб;
* бледность кожных покровов;
* онемение конечностей;
* заторможенность;
* потеря координации движений;
* температура тела 35 °C и ниже;
* потеря сознания.

**Необходимо принять следующие меры:**

* 1. Удалить пострадавшего из сложившихся условий и быстро освободить его от мокрой одежды.
  2. Вызвать скорую помощь («03»).
  3. Постепенно согревать пострадавшего сухим теплом. Нельзя использовать экстремальное согревание!
  4. Положить теплые грелки в паховую и подмышечную области.
  5. Дать пострадавшему теплый сладкий чай и немного углеводистой пищи (хлеба, печенья).
  6. Если пострадавший без сознания, нужно уложить его на живот или бок, укрыть чем-то теплым и наблюдать за его состоянием до приезда врача.

*В первую очередь опасности переохлаждения подвергаются дети. Даже если они одеты очень тепло, но неподвижны, или гуляют в мокрой одежде.*

**Будьте внимательны:**

**не допускайте переохлаждения!**

www.5liski.detkin-club.ru