



Воспитатель:

Калимуллина А.В

Консультация для родителей на тему:

«Как не получить обморожение в морозы»

Уважаемые родители!

В Свердловскую область, пришли аномальные морозы. Как же уберечь себя и ребенка в лютый холод?

Если вы, все-таки вынуждены находиться на улице, надо запомнить основные правила поведения в сильный мороз:

1.Обязательно пейте горячие напитки (чай и морсы), и только после плотного завтрака или обеда можно выходить на улицу.

2.Постоянно двигайтесь. Нельзя стоять на одном месте, тем более, прислоняться или садиться на холодные, особенно, металлические предметы. В этот момент человек теряет собственное тепло, отдает его более холодной поверхности.

3.Обязательно тепло одевайтесь. Забудьте о тесной одежде, она может нарушить кровообращение. Нужна рыхлая шерстяная одежда не менее трех слоев. Чтобы руки оставались теплыми, носите варежки, а не перчатки, теплая и просторная обувь, теплый головной убор.

4.Берегите уши, нос, щеки и пальцы. Они в первую очередь предрасположены к обморожению.

5.Постарайтесь не надевать на улицу серьги и кольца. Обладая высокой теплопроводностью, металл на морозе так сильно остывает, что может вызвать обморожение. А кольца затрудняют циркуляцию крови в пальцах, и они еще больше мерзнут даже в варежках.

Берегите себя и своих близких!