

Як вберегти дитину від переохолодження в укритті:



Насамперед подбайте про багатошаровість. Одягніть на дитину мінімум 3 шари одягу, а саме:

- ⇒ Базовий – трусики, майку та колготки, шкарпетки за потреби
- ⇒ Середній – вовняний светр, флісову кофтину
- ⇒ Верхній – куртку, штани, шарф, шапку і рукавички за потреби

Оберіть одяг з натуральних або спеціальних матеріалів. Вона не обов'язково має бути товстою і сковувати рухи, головне правило – багатошаровість. Одяг також має бути просторим: так між різними шарами утворюється повітряний прошарок, який утримуватиме тепло.

Не залишайте відкритими кінцівки і голову: через долоні та непокриту голову ви втрачаєте багато тепла і можете захворіти. Одягніть рукавички та шапку-через долоні та оголену голову дитина втрачатиме тепло й може захворіти.

Обирайте зимове взуття з товстою підошвою: воно має бути просторим, відповідним за розміром і не тиснути ноги, щоб підтримувати нормальний кровообіг.

Від металевих прикрас краще відмовитися. Метал охолоджується дуже швидко, і його контакт зі шкірою може призвести до обмороження окремих ділянок або холодових травм.

Обов'язково беріть із собою їжу й запасіться продуктами харчування для перекусів. Щоб підтримувати нормальну температуру тіла, організм витрачає більше енергії, тому і поповнювати її запаси доведеться частіше. З собою можна взяти термос з чаєм або окропом.

Окрім теплої пиття та їжі намагайтеся змусити дитину рухатися робити зарядку для пальчиків та ніжок принаймні, ворухіть пальцями рук та ніг, щоб зігрітися. Будь-який рух допоможе прискорити кровообіг, а отже, дитина не переохолодиться.

Використовуйте ковдри, подушки, каремати, спальники, матраци. Не садіть дитину на голі поверхні або підлозі, навіть якщо на дитині три шари теплої одягу.

Бережіть себе!