

Памятка для родителей
**Тема: " Правила поведения при сильных морозах,
снегопадах"**

Разработала
Мифтахова М. В.
воспитатель д/с с.Октябрьское
муниципальный район
Стерлитамакского района
Республики Башкортостан

Правила поведения при сильных морозах

- Носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло.
- Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги.
- В ветреную холодную погоду открытые участки тела смазывайте жиром или специальными кремами.
- Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений - колец, серёжек и т. д. и не прикасайтесь к металлическим предметам. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно "прилипание" к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.
- Пользуйтесь помощью друга - следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими.
- Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи.
- Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей - они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее добраться в теплое место. Если замерзли руки - попробуйте отогреть их под мышками.
- После длительной поездки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, спины, ушей, носа и т. д. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.
- Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.
- Не мочите кожу - вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности одеть в сухую и как можно быстрее доставить человека в тепло. В лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.
- Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать.

Безопасное поведение во время снегопада

- При получении сигнала о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки.
- Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком. позаботьтесь о средствах автономного освещения (фонарях, керосиновых лампах, свечах), так как электроэнергию могут отключить. Подготовьте лопаты для уборки снега.

- Во время сильного снегопада старайтесь не выходить из дома.
- После метели в условиях снежного заноса необходимо определить возможность выбраться из-под заносов самостоятельно. В этом случае полностью действуйте по плану родителей, помогайте им предпринять все меры для благополучного выхода из создавшегося положения.
- Если сильная пурга застала вас в дороге, зайдите в первый попавшийся дом и попроситесь остаться в нем до окончания метели.

Будьте внимательны, отправляя ребёнка в школу или на улицу, следите за температурным режимом и погодными условиями!!!