

## Як уберегти дитину від переохолодження в укритті

Одягніть кілька шарів одягу, зокрема:

**базовий** — трусики, майку та колготи, шкарпетки за потреби

**середній** — вовняний светр, флісову кофту

**верхній** — куртку, штани, шарф, шапку і рукавички за потреби

Оберіть одяг із натуральних тканин чи спеціальних матеріалів. Простежте, щоб він був просторим і не обмежував рухи.

Взуття оберіть нетісне, бажано з товстою підошвою

Розстібніть верхній одяг на дитині в перші години перебування в укритті, щоб її організм зігрівав себе самостійно.



Додавайте шари одягу, коли замерзатиме.

Надіньте рукавиці та шапку — через долоні та оголену голову дитина втрачатиме тепло й може захворіти.

Зніміть металеві прикраси. Метал швидко охолоджується і може спричинити обмороження чи холодову травму.

Нагодуйте й запасіться продуктами харчування для перекусів. Для того щоб підтримувати температуру тіла,

організм використовує більше енергії, тому і поповнювати її треба частіше. Візьміть із собою термос із чаєм або окропом.

Порадьте порухати пальцями рук та ніг, щоб зігріти їх. Рухи прискорять кровообіг.

Постеліть каремат, закутайте в ковдру чи спальний мішок. Не садіть дитину на холодну поверхню, навіть якщо тепло вдягнена.



За матеріалами електронного журналу: медична сестра дошкільного закладу  
« Експертус»