



Як одягати дітей під час морозів

У зв'язку з холодами, Первомайське районне управління Головного управління Держпродспоживслужби в Харківській області звертає увагу батьків на дотримання фізіологічних та гігієнічних вимог щодо одягу дітей взимку.

Основна вимога - дитина має бути одягнена відповідно до температури на вулиці та інтенсивності рухової активності.

Взимку, при температурі повітря від -4 до -10°C і швидкості руху повітря до 2 м/сек., дітей необхідно одягати у 4-5 шарів одягу. При цьому рекомендуються ігри з руховою активністю середньої інтенсивності. Прогулянки дітей не проводяться при температурі повітря нижче -16°C або швидкості руху повітря понад 7м/сек.!

Чим старша і активніша дитина - тим менше потрібно її кутати, вона і так не змерзне, якщо багато рухатиметься.

Але якщо одяг буде тісним, то кров не буде нормально циркулювати, а це збільшує ризик обмороження. Не забувайте, що найвища тепловіддача біля голови, рук і ніг. Особливо важливо подбати про теплі шапку, шарф, рукавиці і взуття.

Одяг дитини дуже важливий для профілактики та запобігання застудних захворювань, правильно підібраний одяг - запорука її здоров'я!

При вході до дошкільного навчального закладу має бути розміщений термометр для контролю за температурою повітря на вулиці. Прогулянки на відкритому повітрі повинні проводитися не рідше двох разів на день із загальним часом перебування не менше чотирьох годин з достатньою руховою активністю та за умови раціонального одягу дітей.

Тож не нехуйте цими порадами. Попередити захворювання краще, ніж його лікувати. Будьте здорові!

З повагою,

Первомайське районне управління

Головного управління Держпродспоживслужби

в Харківській області