

Внимание!!!

Наступило холодное время года

Памятка для родителей

- **При сильном морозе:**
- В сильные морозы старайтесь лишний раз не выходить из дома. Особенно это касается детей.
- Лицо и руки желательно смазать защитным жирным кремом, но, ни в коем случае не увлажняющим, который содержит в своём составе много воды.
- Страйтесь тепло одеваться. Одежда должна быть лёгкой, плотной, из натуральной ткани и шерсти, а лучше всего приобрести специальную термо-одежду.
- Обувь всегда должна быть сухой и свободной, чтобы не нарушалось кровообращение ступней ног. Желательно надевать шерстяные носки, если таких нет, то можно использовать две пары хлопчатобумажных носков.
- На морозе страйтесь не стоять, а постоянно двигаться, особенно, когда ждёте на остановке общественный транспорт. Если чувствуете, что холод совсем невыносим, а идти надо, то передвигайтесь перебежками с остановками в кафе, магазинах, подъездах.
- Дышать на морозе надо медленно, неглубоко и, желательно, носом. Носовая полость устроена таким образом, что, когда воздух доходит до бронхов и лёгких, то он, как правило, успевает согреться.
- От сильных морозов страдают нос, кончики ушей, пальцы рук и ног. Если всё же вы не убереглись, сильно замёрзли и перестали их чувствовать, то ни в коем случае не отогревайте их горячей водой и не растирайте снегом. Это может привести к необратимым изменениям в тканях организма. Лучше всего обернуть обмороженную часть тела в сухую тёплую материю (полотенце, шерстяной платок) и дать ей согреться. Если чувствительность конечностей не возвращается, то необходимо сразу обратиться к врачу.
- Придя с мороза домой, не пейте сразу горячий чай и не принимайте горячий душ, или ванну. При резкой смене температуры может возникнуть значительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, с непредсказуемыми последствиями. Организм должен в течение 20-30 минут плавно адаптироваться к комнатной температуре.

Учащимся разрешается не посещать учебные занятия при следующем температурном режиме:

- при температуре «минус 30 градусов» и ниже для детей предшкольной группы, 1-4 классов;
- при температуре «минус 35 градусов» и ниже для обучающихся 1-9 классов;
- при температуре «минус 40 градусов» и ниже для обучающихся 1-11 классов;

Не посещение занятий по данной причине считать уважительной причиной.