

# Холодная погода и дети: некоторые меры предосторожности

Игры на свежем воздухе важны для детей, даже в холодную погоду!

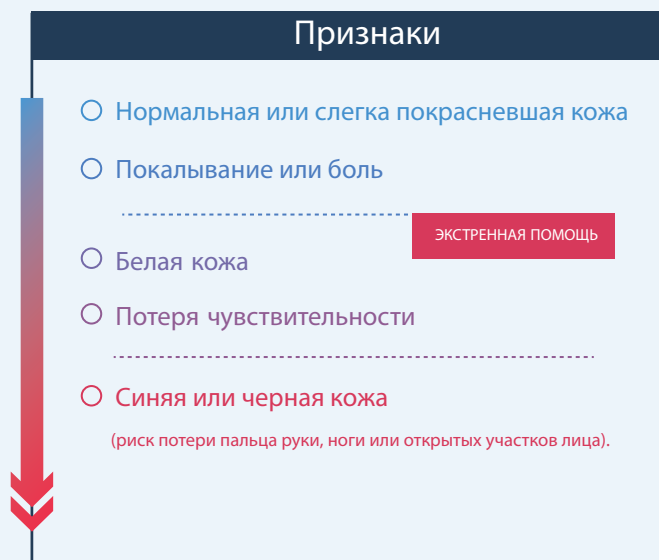
Однако необходимо сохранять бдительность.

## Как защитить детей от холода?

- Ограничьте время, проведенное на улице, когда температура  $-15^{\circ}\text{C}$  или ниже, даже без ветра.
- Избегайте выхода на улицу, если из-за ветра ощущается температура  $-27^{\circ}\text{C}$  или ниже.
- Носите несколько слоев одежды.
- Хорошо закрывайте голову, лицо, руки и ноги:
  - Носите тёплую шапку, даже если на вас куртка с капюшоном.
  - Используйте варежки вместо перчаток.
  - Выбирайте утеплители для шеи вместо шарфов (риск сдавливания шеи)
- Избегайте ношения хлопчатобумажной одежды непосредственно на теле (она задерживает влагу).
- Меняйте влажную или мокрую одежду.
- Чтобы оценить комфорт ребенка, убедитесь, что его руки и щеки остаются в тепле.
- Делайте перерывы в помещении, чтобы согреться.

## Обморожение

Части тела, наиболее легко повреждаемые холодом: уши, щеки, нос, подбородок, пальцы рук и ног



## Что делать при обморожении?

- Не трите кожу
- Перейдите в теплое место
- Снимите мокрую одежду
- Согрейте пораженный участок руками, подмышками или теплой (не горячей) водой

Позвоните по номеру **811** или

обратитесь за медицинской помощью

# Гипотермия:

Тело слишком сильно охлаждается

## Признаки

- Непрерывная дрожь
- Холодная и бледная кожа
- Слабость, затруднение речи, спутанность сознания, прекращение дрожи
- Потеря сознания.

## Что делать при гипотермии?

Позвоните по номеру 911 и перейдите в теплое место, пока ждете.

## Несколько советов для малышей

- Накройте коляску чехлом, чтобы защититься от холодного ветра.
- Если используете переноску для ребенка, убедитесь, что руки и ноги ребенка хорошо закрыты.

## Играйте безопасно

- Играйте подальше от водоемов.
- Держитесь подальше от снегоуборочных машин.
- Не стройте крепости или туннели без присмотра взрослых.
- Не кладите металлические предметы в рот или на язык.

Некоторые опасности исходят не от холода, а от способов согреться.

## Остерегайтесь угарного газа: невидимого, без запаха и смертельно опасного газа.

- Никогда не используйте уличные электроприборы в помещении (например, мангалы, жаровни, газовые или жидкотопливные приборы).
- Следите за чистотой выхлопной трубы и никогда не оставляйте ребенка одного в работающем автомобиле.
- В случае отключения электроэнергии и низких температур позвоните по номеру 211, чтобы найти ближайший пункт обогрева.

Инструмент для родителей и молодежных групп

Une production de la DRSP de Montréal | 4 février 2026