



Заслуженный врач России Наталья Богданова

Информационный бюллетень

Как правильно одеваться на зимние прогулки



Новогодние праздники закончились, но зима и холода — ещё нет. Отдыхая на морозе, важно помнить о реальных, а не мнимых способах согреться.

Хотите, чтобы зимняя прогулка приносила только радость? Секрет — не в том, чтобы надеть всё самое тёплое, а в том, чтобы одеться правильно.

❄️ Перед вами — гид по зимнему гардеробу. Сохраните эту памятку — она сэкономит вам нервы и уберезет от простуд!

Ключевые принципы зимнего гардероба

Одевайтесь слоями.

Воздушные прослойки между одеждой лучше удерживают тепло и позволяют регулировать температуру.



Базовый слой

ОТВОДИТ ВЛАГУ

Он непосредственно прилегает к коже.

Его главная задача — оставаться сухим и отводить пот.



Заслуженный врач России Наталья Богданова

Что выбрать?

Термобелье из шерсти мериноса или современных синтетических материалов. Оно не впитывает влагу, а выводит ее наружу.

Чего избегать?

Хлопкового белья для долгих активных прогулок: хлопок впитывает пот, как губка и долго сохнет, создавая эффект «холодного компресса» на коже.

Средний слой наш главный утеплитель.

Он сохраняет тепло, задерживая согретый телом воздух.

Что выбрать?



Флисовый или шерстяной свитер, кофту, жилет. Флис легкий, хорошо дышит и отлично сохраняет тепло. Этот слой можно легко снять, если вы зашли в помещение.

Верхний слой защищает от непогоды. Это комбинезон или куртка со штанами, которые оберегают от ветра, снега и влаги.

Что выбрать?



Современные мембранные комбинезоны или модели с качественным синтетическим утеплителем (холлофайбер, изософт). Они легкие, непродуваемые и непромокаемые.



Заслуженный врач России Наталья Богданова

Правила зимней экипировки детей

1. **«Плюс один слой».** Одевайте ребёнка так же, как одеваетесь сами, но добавьте один дополнительный слой. Например, если вам достаточно футболки и куртки, наденьте на ребёнка термобелье, флис и куртку.

2. **Проверяйте по спине и шее.** Никогда не ориентируйтесь на холодные руки или нос – это нормальная реакция организма на холод. Потрогайте кожу на шее или спине. Если она горячая и влажная – ребёнку жарко, если прохладная – ему холодно.

Не забывайте про аксессуары!

Шапка: лучше всего надевать шапку-шлем. Она закрывает уши и шею, не оставляя щелей.

Варежки: всегда выбирайте варежки, а не перчатки. В варежках пальцы греют друг друга. Для сырой погоды – непромокаемые с мембраной, для морозов – утеплённые краги.

Обувь: зимние ботинки должны быть на размер больше, чтобы оставалась воздушная прослойка и можно было надеть шерстяной носок. Подошва – гибкая и с крупным протектором, чтобы не скользить.

Манишка вместо шарфа. Манишка (труба) – безопаснее и удобнее. Она не развяжется и не мешает играть.

Конверт или комбинезон для малышей?



Для младенцев идеален утеплённый конверт. Для детей, начинающих ходить, лучше отдельный комбинезон – он не сковывает движения и позволяет снять куртку, если станет жарко.



Заслуженный врач России Наталья Богданова

Что не надо делать, планируя зимнюю прогулку с детьми

- ✗ Кутать ребёнка перед выходом. Одеваться задолго до выхода из дома - чтобы ребёнок не вспотел ещё в подъезде.
- ✗ Выпускать ребенка на прогулку голодным, но в то же время нельзя плотно кормить его прямо перед выходом из дома. Тогда энергия будет тратиться в первую очередь на обогрев, а не на переваривание пищи.
- ✗ Закрывать рот шарфом: выдыхаемый пар конденсируется на шарфе, он становится мокрым и ледяным, что только увеличивает риск простудиться.
- ✗ Мазать лицо увлажняющим кремом непосредственно перед выходом из дома: крем должен успеть впитаться. На это требуется не менее получаса.

Советы для родителей с младенцем

Используйте тёплый конверт или комбинезон-трансформер. На дно коляски обязательно положите тёплый матрасик или овчину, так как холод идёт снизу. На голову поверх шапки можно надеть капюшон комбинезона.

ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЙ

В холодную погоду на улицу следует выходить в свободной многослойной одежде. Воздух сохраняет тепло именно между слоями одежды. Не мочите кожу и не выходите на мороз с влажными волосами и после душа. Не забывайте про шапку, шарф и перчатки. Большая часть тепла уходит через голову и руки!

Не рекомендуется носить металлические украшения, поскольку они охлаждаются гораздо быстрее, чем тело человека.

Обувь не должна быть тесной. Не пытайтесь снимать обувь на морозе.

Если замерзли руки, лучший вариант отогреть их подмышками.

Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.



На мороз лучше выходить с сытым желудком — вам может понадобиться энергия. Не забудьте взять с собой термос с горячим чаем для прогулки.

При обморожении не растирайте и резко не согревайте поврежденные места.

Не давайте пораженному участку замерзнуть еще раз, так как это может привести к серьезным повреждениям кожи.

Не наносите перед выходом на улицу на кожу лица увлажняющие кремы — они способствуют обморожению.

**Помните! Ваше здоровье – в Ваших руках!
Берегите его!**